BIULETYN sportowy WOJEWÓDZKIEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ W STALINOGRODZIE

Nr 32 (93) STALINOGRÓD, dnia 25. X 1956 r. Rok III

SPIS TREŚCI

PIŁKA NOŻNA

KOMUNIKAT NR 29/56

Komisji Gier Seniorów SPN WKKF w Katowicach dotyczący kar, odwołań oraz tabel gry fair.

Na podstawie uchwał Komisji Gier Seniorów z dnia 5 października 1956 roku.

I. Kary

Kierownictwu KS „Sparta" Lubliniec udziela się ostrej nagany za używanie nieodpowiednich słów pod adresem działaczy MKKF Częstochowa w odwołaniu się od decyzji.

2. Zatwierdza się karę nałożoną przez Radę Koła Sportowego „Naprzód" Lipiny na zawodników:

Henryka Spyrę i Henryka Szczędzinę na każdego 6 miesięczną dyskwalifikację z § 6 i za niesportowe zachowanie się w miejscu publicznym (bijatykę w stanie nietrzeźwym). Karę liczy się od dnia 17. 9. 56 r. do dnia 16. 3. 1957 r.

Teodora Damskiego i Bernarda Pieszka — naganą z § 6-h za niesportowe zachowanie się na i poza boiskiem.

II. Odwołania

Na odwołanie złożone przez KS „Sparta" Lubliniec przeciwko decyzji zweryfikowania zawodów „Sparta" Lubliniec — „Budowlani" Lubliniec jako w.o. na korzyść „Budowlanych" Komisja Gier Seniorów przy SPN WKKF postanowiła:

1. uchylić decyzję SPN MKKF Częstochowa w powyższej sprawie,
2. zawody zweryfikować zgodnie z wynikiem osiągniętym na boisku.

Uzasadnienie:

Po przeprowadzeniu dochodzeń i zasięgnięciu opinii Kolegium Sędziów SPN WKKF stwierdzono, że wymiana bramkarza na wspomnianych zawodach odbyła się zgodnie z obowiązującymi przepisami.

III. Tabela gry fair za okres rozgrywek 1956

W związku z zakończeniem rozgrywek mistrzowskich w lidze wojewódzkiej Komisja Gier Seniorów przy SPN WKKF ogłasza punktację gry fair za okres rozgrywkowy 1956 r.

UZYSKANO PUNKTÓW:

Lp.	Nazwa Koła	dodatnie	ujemnie	końcowo
1.	„Start" Chorzów	90	—	+ 90
2.	„Sparta" Gliwice	85	5	+ 80
3.	„Baildon" Stalinogród	80	4	+ 76
4.	„Sparta" Bielsko	80	8	+ 72
5.	„Slawia" Ruda	85	14	+ 71
6.	„Kolejarz" Stalinogród	80	12	+ 68
7.	„Stal" Mikołów	80	13	+ 67
8.	„Naprzód" Janów	75	11	+ 64
9.	„Ruch" Radzionków	75	15	+ 60
10.	„Górnik" Świętochłowice	70	29	+ 41
11.	Skra Częstochowa	80	46	+ 34
12.	Motor Siemianowice	70	54	+ 16
13.	„Piast" Gliwice	75	69	+ 6
14.	„Polonia" Piekary	70	72	— 2
15.	„Stal" Siemianowice	75	109	— 34
16.	„Start" Podlesie	70	107	— 37
17.	„Górnik" Niwka	75	115	— 40
18.	Concordia Knurów	70	114	— 44
19.	„Górnik" Mysłowice	45	94	— 49
20.	„Stal" Nowy - Bytom	65	126	— 61

Sekretarz	Inspektor Sekcji	Przewodniczący
A. Klyszcz	**K. Zgol**	**wz. W. Minol**

KOMUNIKAT NR 29a/56

Komisji Sportowej Młodzieży WKKF w Katowicach dotyczący kar, weryfikacji i bieżącej korespondencji.

Na podstawie uchwał Komisji Sportowej Młodzieży z dnia 28. 9. 1956 r.

I. Kary

Za przewinienia popełnione w czasie zawodów ukarani zostali:

1. Bogusław Pohl — „Górnik" Janów oraz Zygmunt Brzózka — „Górnik" Radlin każdy 3-miesięczną dyskwalifikacją z § 6-r za rozmyślne kopanie się bez piłki na zawodach w dniu 23. 9. 56 r. (wyst.). Karę liczy się od 23. 9. — 22. 12. 56 r.

2. Werner Zgolik — „Górnik" Knurów — naganą z § 6-g za krytykowanie orzeczeń sędziego na zawodach w dniu 9. 9. 56 r. (wyst.). Jednocześnie zwalnia się zawodnika do gry z dniem 28. 9. 56 r.

3. Jerzy Nielaba — „Kolejarz" St-gród oraz Jerzy Wilczek — „Budowlani" Cz-wa każdy 3-miesięczną nika bez piłki na zawodach w dniu 9. 9. 56 r. (wyst.). Karę liczy się od 9. 9. do 8. 12. 56 r.
dyskwalifikacją z § 6-r za rozmyślne kopnięcie zawod-

4. Jan Cypliński — „Stal" Sosnowiec — naganą z § 6-g za krytykowanie orzeczeń sędziego na zawodach w dniu 16. 9. 56 r.

5 Bogumił Krzyżowski „Stal" Sosnowiec oraz Bronisław Polewka — „Konstal" Chorzów po 3 m-ce dysk. z § 6-r za wzajemne kopanie się bez piłki na zawodach w dniu 23. IX. 56 r. (wyst.). Karę liczy się od 23. IX. do 22. XII. 56 r.

Zwraca się uwagę kierownictwu Sekcji P. N. „Stali" Sosnowiec na dopilnowanie porządku na zawodach juniorów.

II. Weryfikacja

Zawody z dnia 26. 8. 56 r. rozegrane pomiędzy
1. „Górnik" Zabrze — „Ruch" Chorzów
2. „Start" Chorzów — „Górnik" Bytom

uchwalono zweryfikować jako walkower 0:3 na korzyść drużyn „Górnika" Zabrze i „Górnika" Bytom za udział w zawodach nieuprawnionych zawodników a mianowicie w drużynie „Ruchu" Chorzów — Nieroba Antoni, natomiast w drużynie „Startu" Chorzów — Janiczek, Bazan, Ciepły, Potrawa. W. w. zawodnicy brali udział w dniu 19. 8. 56 r. w zawodach o mistrzostwo I i III Ligi. (Biul. Urzędowy GKKF z dnia 1. II. 56 r. Zarządzenia nr 9 z dnia 23. I 56 r. § 5 pkt. 3b).

Zawody z dnia 26. 8. 56 r. pomiędzy „Spartą" Bielsko — „Podlesianka" uchwalono zweryfikować jako walkower 0:3 na korzyść „Podlesianka" za udział w zawodach w drużynie „Sparty" nieuprawnionego zawodnika Linek Edward (przekroczenie wieku ur. 11. 10. 1937 r.).

Weryfikacja zawodów o mistrzostwo Ligi Juniorów grupa II i III.

Grupa II

z dnia 15. 8 1956 r.

„Górnik" Pstrowski — Brzozowice 4:0 i 2 pkt. dla dla „Górnika" Pstrowski

„Kolejarz" Wodzisław — „Podlesianka" 16:3 i 2 pkt. dla „Kolejarza"

Lipiny — Knurów 4:0 i 2 pkt. dla Lipin

„Stal" Nowy-Bytom — „Stal" Zabrze 2:2 i po 1 pkt. dla obydwu Kół

„Górnik" Radzionków — „Piast" Gliwice 2:3 i 2 pkt. dla „Piasta"

zawody z dnia 19. 8. 56 r.

„Podlesianka“ „Górnik“ Brzozowice 0:0 i po 1 pkt. dla obu Kół

„Sparta“ Bielsko — „Górnik“ Pstrowski 3:0 i 2 pkt. dla „Sparty“ w. o.

„Stal“ Nowy-Bytom — „Piast“ Gliwice 0:1 i 2 pkt. dla „Piasta“

„Stal“ Lipiny — „Stal“ Zabrze 4:0 i 2 pkt. dla Lipin

„Kolejarz“ Wodzisław — „Górnik“ Radzionków 3:1 i 2 pkt. dla „Kolejarza“

zawody z dnia 26. 8. 56 r.

„Górnik“ Radzionków — „Górnik“ Knurów 2:1 i 2 pkt dla Radzionkowa

„Sparta“ Bielsko — Podlesianka 0:30 w. o. i 2 pkt. dla Podlesianki

„Piast“ Gliwice — „Stal“ Zabrze 6:0 i 2 pkt. dla Gliwic

„Kolejarz“ Wodzisław — „Górnik“ Brzozowice 0:0 i po 1 pkt. dla obu Kół

zawody z dnia 2. 9. 56 r.

„Kolejarz“ Wodzisław — „Stal“ Lipiny 0:5 i 2 pkt. dla Lipin

„Podlesianka“ — „Piast“ Gliwice 0:2 i 2 pkt. dla Gliwic

„Górnik“ Knurów — „Sparta“ Bielsko 6:1 i 2 pkt. dla Knurowa

„Górnik“ Brzozowice — „Górnik“ Radzionków 3:3 i po 1 pkt. dla obu Kół

Grupa III

zawody z dnia 15. 8. 56 r.

„Skra“ Cz-wa — „Stal“ Sosnowiec 4:2 i 2 pkt dla „Skry“

„Sparta“ Stalinogród — „Start“ Cz-wa 6:0 i 2 pkt. dla „Sparty“

„Budowlani“ Częstochowa — „Konstal“ 1:1 i po 1 pkt. dla obu Kół

Siemianowiczanka — „Stal“ Kościuszko 1:0 i 2 pkt. dla Siemianowiczanki

zawody z dnia 19. 8. 56 r.

„Kolejarz“ Stalinogród — Siemianowiczanka 5:0 i 2 pkt. dla „Kolejarza“

„Stal“ Sosnowiec — „Sparta“ Stalinogród 0:1 i 2 pkt. dla „Sparty“

MSP. — Skra Częstochowa 7:0 i 2 pkt. dla MSP.

„Start“ Częstochowa — Kościuszko 1:0 i 2 pkt. dla „Startu“

zawody z dnia 26. 8. 56 r.

„Budowlani“ Częstochowa — „Kolejarz“ St-gród 1:0 i 2 pkt. dla „Budowlanych“

Konstal — MSP 2:2 i po 1 pkt. dla obu Kół

„Sparta“ Stalinogród — „Skra“ Częstochowa 1:3 i 2 pkt. dla „Skry“

zawody z dnia 2. 9. 56 r.

„Sparta“ Stalinogród — „Kolejarz St-gród 5:2 i 2 pkt dla „Sparty“

„Kościuszko“ — Konstal 1:1 i po 1 pkt. dla obu Kół

„Siemianowiczanka“ — „Zryw“ 1:2 i 2 pkt. dla „Zrywu“

„Stal“ Sosnowiec — „Budowlani“ Cz-wa 4:1 i 2 pkt. dla „Stali“

„Start“ Częstochowa — „Skra“ Częstochowa 2:3 i 2 pkt. dla „Skry“.

III. Korespondencja

Protest KS „Stal“ Baildon odnośnie zawodów o mistrzostwo juniorów klasy wojewódzkiej I grupy rozegranych w dniu 12. 8. 56 r. z „Polonią“ Piekary oddala się, ponieważ Komisja niedopatrzyła się naruszenia przepisów gry przez sędziego.

Sekretarz	Inspektor Sekcji	Przewodniczący
A. Bablok	**K. Zgol**	**T. Miedzianowski**

KOMUNIKAT NR 30/56

Prezydium Sekcji Piłki Nożnej WKKF w Katowicach dotyczący spraw różnych i kar.

1. W sprawie zawodów towarzyskich z drużynami czeskimi

Prezydium SPN wyraziło zgodę na rozegranie przez KS „Górnik“ Piotrowice i „Górnik“ Miechowice zawodów towarzyskich z drużynami szeskimi.

2. Zamknięcie boiska

W związku z awanturami po zawodach w Knurowie w dniu 23. 9. 1956 r. — postanowiono zamknąć boisko w Knurowie, od natychmiast, na okres bezterminowy oraz przypadające zawody o Puchar Polski w dniu 30. 9. 1956 r. na boisku w Knurowie pomiędzy „Górnikiem“ Ib Knurów c/a „Górnik“ Świętochłowice przełożyć na boisko w Świętochłowicach.

3. Różne

Prezydium SPN wyraziło zgodę na rozegranie zawodów o mistrzostwo Ligi Juniorów pomiędzy „Polonią“ Bytom — „Start“ Chorzów na Stadionie Śląskim w dniu 30. 9. 56 r. jako przedmiecz zawodów — Reprezentacja Śląska — Vasas Budapeszt.

Pismo „Polonii“ Bytom odnośnie wyjazdu drużyny w dniu 31. 9. br. do Pabianic przyjęto do wiadomości.

Prośbę „Stali“ i „Piasta“ Gliwice o przełożenie zawodów o Puchar Polski z dnia 30. 9. br na inny termin — załatwiono odmownie z braku wolnych terminów.

Prośbę „Skry“ Częstochowa o darowanie reszty kary zawodnikowi Zogała — załatwiono odmownie z przyczyn zasadniczych.

Sekretarz	Inspektor Sekcji	Przewodniczący
L. Kiecka	**K. Zgol**	**mgr. K. Krawczyk**

KOMUNIKAT NR 31/56

Prezydium Sekcji Piłki Nożnej WKKF w Katowicach dotyczący kar i spraw różnych.

Na podstawie uchwał Plenum SPN WKKF w dniu 3. 10. 1956 r.

1. Zamknięcie boiska

W związku z zajściami po zawodach z „Piastem“ postanowiono:

a) zamknąć boisko „Górnik“ Niwki na przeciąg 1 roku to jest do 15. 8. 1957 r. dla wszystkich rozgrywek piłkarskich z równoznacznym zakazem rozgrywania zawodów przez drużyny „Górnika“ Niwka w obrębie 10 km od własnego boiska.

b) udzielić surowej nagany całej drużynie z wyłączeniem zawodnika Zbigniewa Grabary, za nieudzielenie dostatecznej ochrony sędziemu.

c) pozbawić funkcji członków Sekcji piłkarskiej działaczy „Górnika“ Niwki za nieudzielenie ochrony sędziemu po zawodach.

2. W związku z awanturami po zawodach w dniu 23. 9. 1956 r. postanowiono:

zamknąć boisko „Górnika“ Knurów do 31. 12. 1957 r. dla wszystkich rozgrywek piłkarskich, przy czym „Górnik“ Knurów nie może rozgrywać żadnych zawodów w obrębie 10 km od własnego boiska.

3. Sprawy różne

Po wstępnym rozpatrzeniu odwołania „Stali“ Strzybnica od decyzji SPN PKKF Tarnowskie-Góry, postanowiono wstrzymać wykonanie dogrywki 15-minutowej pomiędzy Repty — Strzybnica do czasu rozpatrzenia odwołania przez Komisję Gier Seniorów SPN WKKF.

Sekretarz — Inspektor Sekcji — Przewodniczący

L. Kiecka — **K Zgol** — **mgr. K. Krawczyk**

KOMUNIKAT NR32/56

Komisji Gier Seniorów Piłki Nożnej WKKF dotyczący kar, weryfikacji i odwołań.

Na podstawie uchwał Komisji Gier Seniorów z dnia 12. 10. 1956 r.

I. Kary

Następujący zawodnicy ukarani zostali za przewinienia popełnione podczas zawodów:

1. Henryk Bartyla i Maksymilian Gebur z KS „Unia-Ruch“ Chorzów oraz Edward Olszówka z AKS Chorzów — każdy 1 miesięczną dyskwalifikację z zawieszeniem wykonania kary na okres 6 mis. z § 6-n za brutalną grę.

2. Joachim Szołtysek — AKS Chorzów — naganą z § 6-g za niesportowe zachowanie się.

II. Weryfikacja

Zweryfikowano finałowe zawody o mistrzostwo Ligi Wojewódzkiej: KS „Piast“ Gliwice — Concordia Knurów 3:3 i po 1 pkt dla obu drużyn, KS Concordia Knurów — KS „Piast“ Gliwice 1:2 i 2 pkt. dla „Piasta“

W związku z powyższym mistrzostwo Ligi Wojewódzkiej na rok 1956 zdobyła drużyna KS „Piast“ Gliwice.

III‘ Odwołania i protesty

1. Odwołanie od decyzji SPN PKKF Rybnik wniesione przez KS „Wawel“ Wirek dotyczące dogrywki pomiędzy KS „Wawel“ Wirek — „Górnik“ Pszów rozpatrzono i postanowiono:

a) uchylić decyzję SPN PKKF Rybnik i polecić zweryfikowanie zawodów pomiędzy „Wawel“ Wirek — „Górnik“ Pszów jako w. o. z wynikiem 3:0 na korzyść Wawelu, ponieważ wym zawody przerwane zostały na skutek niesubordynacji zawodników Pszowa, którzy odmówili zejścia z boiska.

2. Uchwałą Komisji Gier Seniorów uchyla się decyzję SPN PKKF Tychy dot. zweryfikowanie w. o. z wynikiem 3:0 zawodów z dnia 15 4. 1956 r. pomiędzy „Górnik“ Łaziska Średnie — „Unia“ BieruńStary na korzyść „Górnika“ i poleca się zweryfikowanie powyższych zawodów zgodnie z wynikiem osiągniętym na boisku.

3. Oddala się odwołanie LZS „Piast“ Leszczyny, jako nieuzasadnione. i podtrzymuje się wydaną w tej sprawie decyzję SPN PKKF Rybnik,

4. Po skonfrontowaniu wyjaśnień sędziego zawodów i oficjalnych obserwatorów zawodów pomiędzy „Concordia“ Knurów — „Piast“ Gliwice, oddala się protest „Concordii“ w tej sprawie jako bezpodstawny. Stwierdzono, iż na zawodach tych nie miało miejsca naruszenie przepisów gry przez sędziego zawodów, a zawodnik Heleer Berthold był uprawniony do bronienia barw „Piast“ Gliwice, ponieważ został dla tej drużyny zatwierdzony przez tut. SPN zgodnie z obowiązującymi przepisami.

Sekretarz — Inspektor Sekcji — Przewodniczący

A. Klyszcz — **G. Zgol** — **wz. W. Minoł**

KOMUNIKAT NR 33/56

Komisji Sportowej Młodzieży dotyczący korespondencji kar i weryfikacji.

Na podstawie uchwał Komisji Sportowej Młodzieży z dnia 12. 10. 1956 r.

I. Korespondencja

Prośbę „Kolejarza“ Wodzisław w sprawie rozegrania nie doszłych w dniu 23. 9. 56 r. zawodów postanowiono ze względów zasadniczych nie uwzględnić.

II. Kary

Za przewinienia popełnione w czasie zawodów ukarani zostali:

1. Andrzej Baran — „Budowlani“ Częstochowa 3 miesięczną dyskwalifikacją i pozbawienie pełnienia funkcji kapitana drużyny na przeciąg 1 roku z § 6-r oraz § 7 pkt. 2 za rozmyślne kopnięcie przeciwnika bez piłki i niesportowe zachowanie się na zawodach w dniu 7 10. 1956 r. (wyst.). Karę liczy się od 7. 10. 56 r. do 6. I. 1957 r.

2. Jerzy Gluza — „Stal“ Bielsko oraz Jan Wypchoł — „Ruch“ Chorzów naganą z § 6-g za niesportowe zachowanie się na zawodach w dniu 7. 10. 1956 r.

III. Weryfikacja

Weryfikacja zawodów o mistrzostwo kl. Liga Juniorów.

Grupa II

zawody z dnia 9. 9. 1956 r.

„Stal“ Nowy-Bytom — „Górnik“ Radzionków 3:0 i 2 pkt. dla Nowego Bytomia

„Górnik“ Pstrowski — „Górnik“ Knurów 2:2 i po 1 pkt. dla obu drużyn

„Stal“ Lipiny — „Podlesianka“ 4:0 i 2 pkt. dla Lipin

„Górnik“ Brzozowice — „Stal“ Zabrze 1:2 i 2 pkt. dla Zabrza

zawody z dnia 26. 8. 1956 r.

„Stal“ Lipiny — „Stal“ Nowy Bytom 4:1 i 2 pkt. dla Lipin

zawody z dnia 16. 9. 1956 r.

„Górnik“ Radzionków — „Stal“ Lipiny 3:0 i 2 pkt. dla Radzionkowa

„Górnik“ Pstrowski — „Stal“ Zabrze 1:2 i 2 pkt. dla Zabrza

zawody z dnia 23. 9. 1956 r.

„Stal“ Zabrze — „Sparta“ Bielsko 3:0 v. o. i 2 pkt. dla Zabrza

„Piast“ Gliwice — „Górnik“ Knurów 4:1 i 2 pkt. dla Gliwic

„Stal“ Nowy-Bytom — „Kolejarz“ Wodzisław 3:0 v. o. i 2 pkt. dla Nowego-Bytomia

„Górnik“ Radzionków — „Górnik“ Pstrowski 1:1 i po 1 pkt. dla obu Kół

Grupa III

zawody z dnia 9. 9. 1956 r.

MSP. — „Stal“ Sosnowiec 5:0 i 2 pkt. dla MSP.

„Skra“ Częstochowa — „Siemianowiczanka 3:2 i 2 pkt. dla „Skry“

Kościuszko — „Budowlani“ Cz-wa 3:2 i 2 pkt. dla Kościuszki

„Kolejarz“ St-gród — „Start“ Cz-wa 6:0 i 2 pkt. dla „Kolejarza“

Konstal — „Zryw“ Chorzów 3:3 i po 1 pkt. dla obu Kół

zawody z dnia 12. 9. 1956 r.

„Kolejarz“ St-gród — „Zryw“ Chorzów 4:1 i 2 pkt. dla „Kolejarza“

zawody z dnia 16. 9. 1956 r.

„Kolejarz“ St-gród — „Stal“ Sosnowiec 7:2 i 2 pkt. dla „Kolejarza“

Konstal — Siemianowiczanka 2:1 i 2 pkt. dla Konstalu

„Budowlani“ Cz-wa — „Start“ Cz-wa 0:6 i 2 pkt. dla „Startu“

zawody z dnia 19. 9. 1956 r.

„Siemianowiczanka — MSP 1:4 i 2 pkt. dla MSP.

zawody z dnia 23. 9. 1956 r.

MSP — „Sparta“ St-gród 1:1 i po 1 pkt. dla obu Kół

„Kolejarz“ St-gród — Kościuszko 5:0 i 2 pkt. dla „Kolejarza“

„Stal“ Sosnowiec — Konstal 1:5 i 2 pkt. dla Konstalu

„Zryw“ Chorzów — „Skra“ Częstochowa 4:2 i 2 pkt. dla „Zrywu“.

Sekretarz	Inspektor Sekcji	Przewodniczący
A. Bablok	**K. Zgol**	**Miedzianowski**

TENIS STOŁOWY

KOMUNIKAT NR 58/56

Komisji Młodzieżowej Sekcji Tenisa Stołowego WKKF w Katowicach dotyczący odpowiedzi na korespondencję, odwieszania zawodników oraz weryfikacji zawodów Ligi Juniorów.

1. Odpowiedzi na korespondencję

Komisja Młodzieżowa uznała pdane powody nieobecności zawodników „Startu“ Chorzów — Bąbskiego i Sielskiego oraz zawodnika „Unii - Ruch“ Chorzów-Batory — Chałupki na zawodach reprezentacyjnych w Mysłowicach dnia 17. 9. 1956 r. za wystarczającą (zawodnicy byli nieobecni nie z winy Kół ani własnej) i w związku z tym postanowiła nie wyciągnąć żadnych konsekwencji do wyżej wspomnianych zawodników.

2. Odwieszenie zawodników

Z uwagi na amnestię, Komisja Młodzieżowa postanowiła darować z dniem 5. 9. 56 r. resztę kary zawodnikom — Zdzisławowi Burszyńskiemu z KS „Budowlani“ Gliwice i Jerzemu Skórze z LZS Siewierz, którzy byli zawieszeni za niesportowe zachowanie się na indywidualnych mistrzostwach Śląska juniorów w Mysłowicach dnia 7 kwietnia 1956 r.

3. Weryfikacja zawodów II ligi juniorów

I. zawody z dnia 16. 8. 1956 r.

„Górnik“ Kleofas St-gród — „Górnik“ Jęzor 6:4 i 2 pkt. dla Stalinogrodu

II. zawody z dnia 23. 8. 1956 r.

„Górnik“ Jęzor — SKS Siewierz 10:0 i 2 pkt. dla „Górnika“

III. zawody z dnia 30. 8. 1956 r.

„Włókniarz“ Zawiercie — „Górnik“ Jęzor 10:0 i 2 pkt. dla „Włókniarza“

IV. zawody z dnia 3. 9. 1956 r.

„Górnik“ Jęzor — „Stal“ Łagiewniki 10:0 i 2 pkt. dla „Górnika“

V. zawody z dnia 6. 9. 1956 r.

„Start“ Sosnowiec — „Górnik“ Jęzor 0:10 i 2 pkt. dla „Górnika“

VI. zawody z dnia 10. 9. 1956 r.

„Górnik“ Jęzor — „Stal“ Kościuszko Chorzów 8:2 i 2 pkt. dla „Górnika“

VII. zawody z dnia 13. 9. 1956 r.

„Stal“ H. Milowice Sosn. — „Górnik“ Jęzor 2:8 i 2 pkt. dla „Górnika“.

Tabela II-giej Ligi

1	„Górnik“ Kleofas St-gród	9	17	63:27
2.	„Włókniarz“ Zawiercie	9	15	75:15
3.	„Start“ Sosnowiec	9	11	48:42
4.	„Górnik“ Jęzor	7	10	50:20
5	„Stal“ CBKM Bytom	8	10	44:36
6.	„Stal“ H. Milowice Sosnowiec	9	9	44:46
7.	SKS Siewierz	8	5	31:49
8.	„Stal“ Łagiewniki	9	4	30:60
9.	„Sparta“ Ib Świętochłowice	8	4	22:58
10.	„Stal“ Kościuszko Chorzów	8	1	19:61

Przew. Kom. Młodz.	Insp. Seskcji	Przewodniczący
A. Konieczny	**Fr. Koziak**	**Wl. Oleksiak**

KOMUNIKAT NR 59/56

Komisji Sportowej Sekcji Tenisa Stołowego WKKF w Katowicach dotyczący weryfikacji zawodów Klas „A“ mężczyzn.

1. Weryfikacja zawodów klasy „A“ mężczyzn

Grupa I

I. zawody z dnia 1. 9 1956 r.

1. „Start“ Bielsko — „Start“ Sosnowiec 10:0 i 2 pkt. dla Bielska
2. „Kolejarz“ Ib Dąbr. Górn. — „Start“ Chorzów 3:7 i 2 pkt. dla „Startu“

3. „Budowlani" Bielsko — „Sparta" Cieszyn 1:9 i 2 pkt. dla „Sparty"
4. „Sparta" Tychy — „Zryw" Rybnik 3:7 i 2 pkt. dla „Zrywu"
5. „Stal" Ib Bielsko — „Stal" Hutnik Gliwice 3:7 i 2 pkt dla Gliwic
6. „Górnik" Knurów — „Górnik" Czechowice 2:8 i 2 pkt. dla Czechowic.

II. zawody z dnia 8. 9 1956 r.

8. „Górnik" Czechowice — „Stal" Ib Bielsko 9:1 i 2 pkt. dla „Górnika"

III. zawody z dnia 15. 9. 1956 r.

13. „Start" Sosnowiec — „Start" Chorzów 0:10 i 2 pkt. dla Chorzowa
14. „Start" Bielsko — „Sparta" Cieszyn po 0:10 i 0 pkt. dla obu Kół (brak protokółu lub pisma o przełożenie meczu — zgodnie z regulaminem).
15. „Zryw" Rybnik — „Kolejarz" Ib Dąbr. Górn 10:0 i 2 pkt. dla „Zrywu"
16. „Budowlani Bielsko — „Stal" Hutnik Gliwice 0:10 i2 pkt dla „Stali"
17. „Górnik" Czechowice — „Sparta" Tychy 10:0 i 2 pkt. dla „Górnika"
18. „Stal" Ib Bielsko — „Górnik" Knurów 5:5 i po 1 pkt. dla obu Kół

IV. zawody z dnia 22. 9. 1956 r.

19. pauzowała „Stal" I b Bielsko
20. „Sparta" Tychy — „Górnik" Knurów 4:6 i 2 pkt. dla „Górnika"
21. „Górnik" Czechowice — „Budowlani" Bielsko 10:0 i 2 pkt. dla „Górnika"
22. „Stal" Hutnik Gliwice — „Kolejarz" Ib Dąbrowa Górn. 10:0 i 2 pkt dla „Stali"
23. „Start" Bielsko — „Zryw" Rybnik 5:5 i po 1 pkt. dla obu Kół
24. „Sparta" Cieszyn — „Sart" Chorzów 2:8 i 2 pkt. dla „Startu".

Tabela grupy I

1. „Start" Chorzów	14	25	114:26
2. „Start" Bielsko	14	23	106:34
3. „Górnik" Czechowice	15	22	107:43
4. „Sparta" Cieszyn	15	22	86:54
5 „Stal" Hutnik Gliwice	14	19	97:43
6. „Zryw" Rybnik	14	19	91:49
7. „Górnik" Knurów	15	13	68:82
8. „Stal" Ib Bielsko	15	10	54:96
9. „Sparta" Jedność Tychy	14	6	43:97
10 „Budowlani" Bielsko	14	6	35:105
11 „Kolejarz" Dąbr Górnicza	15	4	28 122
12. „Start" Sosnowiec	15	3	26:124

Grupa II

I. zawody z dnia 1. 9. 1956 r.

1. „Start" Bytom — „Budowlani Zabrze 0:10 i 2 pkt. dla „Budowlanych"
2. „Stal" Zgoda Świetochł. — „Górnik" Czeladź 5:5 i po 1 pkt dla obu Kół
3. pauzowała — „Stal" Armatury Sosnowiec
4. „Stal" Ib Siemianowice — „Górnik" Wirek 9:1 i 2 pkt. dla „Stali"
5. „Stal" Łagiewniki — LZS Żychcice 8:2 i 2 pkt. dla „Stali"
6. „Stal" Ib Kościuszko — „Sparta" Miechowice 5:5 i po 1 pkt dla obu Kół
7. „Stal" CBKM Bytom — „Sparta" Zabrze 10:0 i 2 pkt. dla „Stali"

II. zawody z dnia 8. 9. 1956 r.

8. „Stal" CBKM Bytom — „Start" Bytom 9:1 i 2 pkt. dla „Stali"

III. zawody z dnia 15. 9. 1956 r.

15. „Start" Bytom — „Górnik" Czeladź 4:6 i 2 pkt. dla „Górnika"
16. pauzowała — „Budowlani" Zabrze
17. „Stal" Zgoda Świętochł. — „Górnik" Wirek 1:9 i 2 pkt. dla „Górnika"
18. „Stal" Armatury Sosnowiec — LZS Żychcice 10:0 i 2 pkt. dla „Stali"
19. „Stal" Ib Siemianowice — „Sparta" Miechowice 10:0 i 2 pkt dla „Stali"
20. „Stal" Łagiewniki — „Sparta" Zabrze 10:0 i 2 pkt. dla „Stali"
21. „Stal" Kościuszko Ib — „Stal" CBKM Bytom 3:7 i 2pkt. dla Bytomia

IV. zawody z dnia 22. 9. 1956 r.

22. „Stal" Ib Kościuszko — „Start" Bytom 8:2 i 2 pkt, dla „Stali"
23. „Stal"CBKM Bytom — „Stal" Łagiewniki po 0:10 i 0 pkt. dla obu Kół (mecz rozegrany niezgodnie z regulaminem)
24. „Sparta" Zabrze — „Stal" Ib Siemianowice 2:8 i 2 pkt. dla „Stali"
24. „Sparta" Zabrze — „Stal" Ib Siemianowice 2:8 i 2 pkt. dla „Stali"
25. „Sparta" Miechowice — „Stal" Armatury Sosnowiec 6:4 i 2 pkt. dla „Sparty"
26. LZS Żychcice —„Stal" Zgoda Świętochłowice 3:7 i 2 pkt. dla „Stali"
27. „Górnik" Wirek — „Budowlani" Zabrze 3:7 i 2 pkt. dla „Budowlanych"
28. pauzował — „Górnik" Czeladź.

Tabela grupy II

1. „Budowlani" Zabrze	14	25	110:30
2 „Stal" Ib Siemianowice	15	24	102:48
3 „Stal" Łagiewniki	15	24	99:51
4. „Górnik" Wirek	15	21	101:49
5. „Stal" CBKM Bytom	16	21	89:71
6. „Sparta" Zabrze	15	17	80:70
7. „Górnik" Czeladź	14	13	68:72
8. „Stal" Ib Kościuszko Chorzów	15	11	69:81
9. „Stal" Zgoda Świętochłowice	15	11	63:87
10. „Stal" Armatury Sosnowiec	14	10	59:81
11. „Sparta" Miechowice	15	8	55:95
12. LZS Żychcice	15	6	38:112
13 „Start" Bytom	16	1	24:136

2 Wycofanie drużyn z rozgrywek

Z rozgrywek mistrzowskich klasy „A" mężczyzn grupy I-szej zostały wycofane następujące drużyny:

1 „Start" Sosnowiec za oddanie 2 kolejnych spotkań v o. a to 1. 9. 1956 r. ze „Startem" Bielsko i 15. 9. br. ze „Startem" Chorzów.

2. „Kolejarz" Ib Dąbrowa Górn. za oddanie 3 spotkań v. o. a to — 25. 4. 1956 r. z „Górnikiem" Knurów, 15. 9. 1956 r. ze „Zrywem" Rybnik i 22. 9. 1956 r. ze „Stalą" Hutnik Gliwice.

Przew. Kom. Sport.	Insp. Sekcji	Przewodn. Sekcji
J. Woźnica	**Fr. Koziak**	**Wl. Oleksiak**

T E N I S

KOMUNIKAT NR 4/56

Sekcji Tenisa WKKF w Katowicach dotyczący zatwierdzania klas sportowych.

Sekcja Tenisa WKKF w Stalinogrodzie zwraca się do wszystkich Kół o przysłanie wniosków o zatwierdzenie zdobytych względnie powtórzonych klas sportowych — (pierwszych i drugich).

Równocześnie przypomina się, że klasy trzecie i młodzieżowe zatwierdza M. wzgl. PKKF.

Inspektor Sekcji
Wł. Jezierski

Przewodn. Sekcji
Zb. Ochoński

S T R Z E L E C T W O

KOMUNIKAT NR 3/56

Sekcji Strzelectwa Sportowego WKKF w Katowicach dotyczący zawodów strzeleckich o Puchar TPPR przeprowadzonych w dniu 7. 10. 1956 r. na strzelnicy w Katowicach.

Komisja zawodów:

Migas Władysław — sędzia klasy państwowej
Wiaterka Józef — sędzia klasy państwowej
Kruszelnicki Tadeusz — sędzia klasy pierwszej (I)
Kuberek Paweł — sędzia klasy pierwszej (I)

Konkurencja kbks 5 c — postawa stojąca
wyniki zespołowe:

1. Z. S. „Włókniarz" Bielsko zespół I

w składzie —	Żywczak Henryk	338	
	Damek Józef	322	
	Drąg Antoni	307	967/1200

2. LPŻ Bielsko — zespół I

w składzie —	Papla Krystyna	311	
	Świerczyna Tadeusz	307	
	Papla Adam	302	920

3. LPŻ Bielsko — zespół II

w składzie —	Więzik Józef	307	
	Siekliński Stefan	297	
	Buchcik Erwin	296	900

4. LPŻ Huta Baildon St-gród

w składzie —	Kozik Józef	321	
	Gibas Józef	286	
	Andres Tadeusz	281	888

5. ZS „Gwardia" St-gród — zespół I

w składzie —	Wachowska Jadwiga	325	
	Spindler Janina	307	
	Majeranek Zbigniew	248	880

6. AZS Rokitnica

w składzie —	Faliński Waldemar	316	
	Ducki Alfons	314	
	Stasiak Wanda	241	871

7. LPŻ Gliwice

w składzie —	Gołębiowski Krzysz.	301	
	Nosal Zdzisław	278	
	Cisek Irena	277	856

8. LPŻ Huta „Batory"

w składzie —	Ptak Edward	296	
	Ptak Aniela	283	
	Duczyński Janusz	264	843

9. ZS „Gwardia" — zespół II

w składzie —	Jozierski Jerzy	310	
	Koziol Tadeusz	275	
	Nieznalski Andrzej	257	842

10. LPŻ Tychy

w składzie —	Malik Henryk	295	
	Malik Zofia	291	
	Kauwak Bronisław	208	794

11. LZS Chorzów — zespół I

w składzie —	Kazimierski Stan.	189	
	Pawłowski Leopold	161	
	Żurkowski Józef	152	502

12. LZS Chorzów — zespół II

w składzie —	Kaczmarek Paweł	152	
	Mrozek Leon	121	
	Danszczyk Stefan	96	369

13. LPŻ Mortimer Zagórze

w składzie —	Jackowski Michał	141	
	Kula Leszek	99	
	Jakubowski Zdzisław	96	336

14. LZS Chorzów — zespół III

w składzie —	Kaczmarek Emilia	132	
	Pawłowska Jadwiga	113	
	Kazimierska Teresa	86	331

Wyniki indywidualne

1.	Żywczak Henryk — „Włókniarz" Bielsko	338/400
2.	Wachowska Jadwiga — „Gwardia" St-gród	325
3.	Damek Józef — „Włókniarz" Bielsko	322
4.	Kozik Józef — LPŻ St-gród	321
5.	Faliński Waldemar — AZS Rokitnica	316
6.	Ducki Alfons — AZS Rokitnica	314
7.	Papla Krystyna — LPŻ Bielsko	313
8.	Jozierski Jerzy „Gwardia" St-gród	310
8.	Drąg Antoni — „Włókniarz" Bielsko	307
10.	Spindler Janina — „Gwardia" St-gród	307
11.	Świerczyna Tadeusz — LPŻ Bielsko	307
12.	Więzik Józef — LPŻ Bielsko	307
13.	Papla Adam — LPŻ Bielsko	302
14.	Gołębiowski K. — LPŻ Gliwice	301
15.	Siekliński Stefan — LPŻ Bielsko	297
16.	Buchcik Erwin — LPŻ Bielsko	296

17. Macioszek Daniela — LPŻ Gliwice z 296
18. Ptak Edward — LPŻ Chorzów 296
19. Malik Henryk — LPŻ Tychy 295
20. Malik Zofia — LPŻ Tychy 291
21. Gibas Józef — LPŻ H. Baildon 286
22. Ptak Aniela — LPŻ Chorzów 283
23. Żywczak Alfred — „Włókniarz" Bielsko 282
24. Andres Tadeusz — LPŻ H. Baildon 281
25. Nosal Zdzisław — LPŻ Gliwice 278
26. Cisek Irena — LPŻ Gliwice 277
27. Kozioł Tadeusz — „Gwardia" St?gród 275
28. Duczyński Janusz — LPŻ Chorzów 264
29. Nieznalski Andrzej — „Gwardia" St-gród 257
30. Majeranek Zbigniew — „Gwardia" St-gród 248
31. Żywczak Teodor — „Włókniarz" Bielsko 246
32. Stasiak Wanda — AZS Rokitnica 241
33. Andrzejewska Ewa — LPŻ Gliwice 227
34. Kauwak Bronisław — LPŻ Tychy — 208
35. Kazimierski Stanisław — LZS Chorzów 189
36. Pawłowski Leopold — LZS Chorzów 161
37. Kaczmarek Paweł — LZS Chorzów 152
38. Żukowski Józef — LZS Chorzów 152
39. Jackowski Michał — LPŻ Mortimer 141
40. Kaczmarek Emilia — LZS Chorzów 132
41. Mrozek Leon — LZS Chorzów 121
42. Pawłowska Jadwiga — LZS Chorzów 113
43. Kalus Ryszard — LZS Chorzów 106
44. Kula Leszek — LPŻ Mortimer 99
45. Jakubowski Zdzisław — LPŻ Mortimer 96
46. Danszczyk Stefan — LZS Chorzów 96
47. Kazimierska Teresa — LZS Chorzów 86

Inspektor Sekcji
Fr. Koziak

Przewodniczący Sekcji
Wł. Migas

SIATKÓWKA

KOMUNIKAT NR 13/56

Sekcji Piłki Siatkowej WKKF w Katowicach dotyczący weryfikacji I rundy rozgrywek o mistrzostwo województwa katowickiego na rok 1956.

Drużyny męskie — klasa „B"
17 marca 1956 r.

„Stal" Bielsko — „Metal" Gliwice 0—3 w. o. z powodu braku dokumentów zawodników „Stali" Bielsko
„Włókniarz" Sosnowiec — „Skra" Częstochowa 3—1 (15—12, 15—11, 13—15, 15—2)
„Orzeł" Wełnowiec — „Stal" Szopienice 0—3 (11—15, 11—15, 15—17)

18 marca 1956 r.

„Włókniarz" Sosnowiec — „Orzeł" Wełnowiec 3—1 (3—15, 15—3, 15—7, 15—10)
„Metal" Gliwice — „Skra" Częstochowa 3—0 w. o. z powodu niestawienia się „Skry" Częstochowa
„Polonia" Bytom — „Zryw" Stalinogród 2—3 (15—12, 10—15, 15—13, 15—17, 9—15)

7 kwietnia 1956 r.

„Polonia" Bytom — „Stal" Bielsko 3—2 (15—12, 15—6, 9—15, 13—15, 15—10)
„Orzeł" Wełnowiec — „Metal" Gliwice 1—3 (6—15, 15—7 14—16, 7—15)
„Stal" Huta Baildon — „Stal" Szopienice 1—3 (15—5, 17—19, 16—18, 12—15)

8 kwietnia 1956 r.

„Włókniarz" Sosnowiec — „Stal" Huta Baildon 0—3 (16—18, 9—15, 12—15)
„Skra" Częstochowa — „Polonia" Bytom 3—1 (15—9, 16—14, 12—15, 15—6)
„Zryw" Stalinogród — „Stal" Bielsko 3—0 (15—8, 15—6, 15—12)

21 kwietnia 1956 r.

„Zryw" Stalinogród — „Skra" Częstochowa 3—0 (15—12, 15—2, 16—14)
„Orzeł" Wełnowiec — „Polonia" Bytom 0—3 (14—16, 10—15, 9—15)
„Stal" Huta Baildon — „Metal" Gliwice 3—2 (16—14, 13—15, 15—7, 11—15, 15—2)

22 kwietnia 1956 r.

„Metal" Gliwice — „Stal" Szopienice — 2—3 (9—15, 8—15, 15—6, 15—5, 11—15)
„Zryw" Stalinogród — „Orzeł" Wełnowiec 3—0 (15—12, 15—6, 15—11)
„Stal" Bielsko — „Skra" Cz-wa 3—2 (9—15, 13—15, 16—14 15—10, 15—12)

5 maja 1956 r.

„Włókniarz" Sosnowiec — „Metal" Gliwice 3—0 (15—4, 15—6, 16—14)
„Stal" Huta Baildon — „Polonia" Bytom 3—0 (15—5, 15—7, 15—4)

6 maja 1956 r.

„Polonia" Bytom — „Stal" Szopienice 0—3 (2—15, 5—15, 11—15)
„Zryw" Stalinogród — „Stal" Huta Baildon 3—0 (15—11, 15—13, 15—9)

19 maja 1956 r.

„Stal" Huta Baildon — „Stal" Bielsko 2—3 (8—15, 15—9, 15—3, 10—15 7—15)
„Stal" Szopienice — „Zryw" Stalinogród 1—3 (16—14, 12—15, 8—15, 10—15)
„Włókniarz" Sosnowiec — „Polonia" Bytom 0—3 w. o. z powodu braku sali

20 maja 1956 r.

„Polonia" Bytom — „Metal" Gliwice 3—2 (12—15, 15—5, 14—16, 15—5, 15—6)
„Zryw" Stalinogród — „Włókniarz" Sosnowiec 3—2 (15—7, 13—15 5—15, 16—14, 15—7)
„Stal" Bielsko — „Stal" Szopienice 2—3 (15—13, 6—15, 14—16 15—5, 12—15)
„Stal" Huta Baildon — „Skra" Częstochowa 3—0 (15—4, 15—13, 15—13)

26 maja 1956 r.

„Orzeł" Wełnowiec — „Stal" Bielsko 3—2 (15—12, 15—10, 5—15, 8—15, 16—14)

2 czerwca 1956 r.

„Stal" Huta Baildon — „Orzeł" Wełnowiec 3—0 (15—13, 15—2, 15—3)
„Stal" Szopienice — „Skra" Cz-wa 3—2 (15—0, 2—15, 15—8, 12—15, 15—8)

„Włókniarz“ Sosnowiec — „Stal“ Bielsko 3—1 (14—16, 15—7, 15—9, 15—4)

„Metal“ Gliwice — „Zryw“ Stalinogród 0—3

9 czerwca 1956 r.

„Skra“ Częstochowa — „Orzeł“ Wełnowiec 3—0 (15—9, 15—6, 15—6)

Tabela

1. „Zryw“ Stalinogród	gier 8	pkt. 8	st partii	24— 5
2. „Stal“ Szopienice	„ 8	„ 6	„	21—13
3. „Stal“ Huta Baildon	„ 8	„ 5	„	18—11
4. „Włókniarz“ Sosnowiec	„ 8	„ 5	„	17—14
5. „Polonia“ Bytom	„ 8	„ 4	„	15—16
6. „Metal“ Gliwice	„ 8	„ 3	„	15—16
7. „Skra“ Częstochowa	„ 8	„ 2	„	11—19
8. „Stal“ Bielsko	„ 8	„ 2	„	11—22
9. „Orzeł“ Wełnowiec	„ 8	„ 1	„	5—23

Drużyny męskie — klasa „C“

Grupa I

26 maja 1956 r.

„Stal“ Cieszyn — LZS Rogoźno 3—1 (15—4, 15—8, 10—15, 15—12)

„Jedność“ Tychy — „Budowlani“ Bielsko 3—0 (15—8, 15—9, 15—7)

LZS Wapienica — LZS Jastrzębie Zdr. 3—0 w. o. z powodu nie stawienia się LZS

27 maja 1956 r.

„Start“ Cieszyn — „Stal“ Cieszyn 3—1 (13—15, 15—6, 15—11, 16—14)

LZS Rogozno — LZS Wapiennica 1—3 (15—7, 2—15, 5—15, 5—15)

LZS Jastrzębie Zdr — „Jedność“ N. Tychy 0—3 w. o, z powodu nie zawiadomienia przeciwnika

9 czerwca 1956 r.

LZS Wapienica — „Start“ Cieszyn 3—0 (15—9, 15—11, 15—12)

„Jedność“ N. Tychy — LZS Rogozno 3—1 (10—15, 15—4, 15—3, 15—6)

10 czerwca 1956 r.

„Start“ Cieszyn — „Jedność“ N. Tychy 3—0 (15—9, 15—8, 16—14)

„Stal“ Cieszyn — LZS Wapiennica 0—3 (10—15, 10—15, 11—15)

LZS Rogozno — „Budowlani“ Bielsko 3—1 (16—14, 15—11, 14—16, 16—14)

23 czerwca 1956 r.

„Budowlani“ Bielsko — „Start“ Cieszyn 1—3 (15—13, 9—15, 6—15, 8—15)

„Jedność“ N. Tychy — „Stal“ Cieszyn 3—1 (15—8, 15—3, 14—16, 15—6)

24 czerwca 1956 r.

„Stal“ Cieszyn — „Budowlani“ Bielsko 3—1 (14—16, 15—13, 15—4, 15—6)

30 czerwca 1956 r.

LZS Rogozno — „Start“ Cieszyn 0—3 (16—15, 5—15, 11—15)

„Budowlani“ Bielsko — LZS Wapiennica 0—3 (8—15, 9—15, 4—15)

Drużyna LZS „Jastrzębie Zdrój“ została skreślona z dalszych rozgrywek.

Tabela

1. LZS Wapiennica	gier 4	pkt. 4	stos. partii	12— 1
2. „Start“ Cieszyn	„ 5	„ 4	„	12— 5
3. „Jedność“ Tychy	„ 4	„ 3	„	9— 5
4. „Stal“ Cieszyn	„ 5	„ 2	„	8—11
5. LZS Rogozno	„ 5	„ -	„	6—13
6. „Budowlani“ Bielsko	„ 5	„ 0	„	3—15

Grupa II

26 maja 1956 r.

„Warta“ Zawiercie — „Górnik“ Sabinów 3—2 (15—17, 15—10, 15—12, 9—15, 15—7)

„Górnik“ Sosnowiec — „Czarni“ Tarn. Góry 1—3 (7—15, 15—11, 9—15, 10—15)

„Zryw“ Częstochowa — „Gwardia“ Mysłowice 1—3 (15—17, 15—3, 2—15, 6—15)

27 maja 1956 r.

„Budowlani“ Częstochowa — „Warta“ Zawiercie 3—0 (15—13, 15—5, 15—3)

„Górnik“ Sabinów — „Górnik“ Sosnowiec 3—0 w. o. z powodu nie stawienia się „Górnika“ Sosnowiec

„Czarni“ Tarn. Góry — „Zryw“ Częstochowa 3—0 w. o. z powodu nie stawienia się „Zrywu“ Cz-wa

9 czerwca 1956 r.

„Gwardia“ Mysłowice — „Czarni“ Tarn. Góry 0—3 (11—15, 3—15, 8—15)

„Górnik“ Sosnowiec — „Budowlani“ Cz-wa 3—2 (7—15, 15—11, 14—16, 15—7, 15—10)

„Zryw“ Częstochowa — „Górnik“ Sabinów 0—3 (8—15, 7—15, 5—15)

10 czerwca 1956 r.

„Budowlani“ Częstochowa — „Zryw“ Częstochowa 3—0 (15—12, 15—10, 15—13)

„Górnik“ Sabinów — „Gwardia“ Mysłowice 3—0 w. o. z poowdu nie stawienia się „Gwardii“ Mysłowice

23 czerwca 1956 r.

„Gwardia“ Mysłowice — „Budowlani“ Częstochowa 0—3 w. o. z powodu nie zawiadomienia przeciwnika

„Zryw“ Częstochowa — „Warta“ Zawiercie 1—3 (13—15, 5—15, 17—15, 10—15)

„Czarni“ Tarn. Góry — „Górnik“ Sabinów 2:3 (16—14, 15—9, 15—17, 10—15, 13—15)

24 czerwca 1956 r.

„Budowlani“ Częstochowa — „Czarni“ Tarn. Góry 2—3 (12—15, 15—8, 15—3, 9—15, 11—15)

„Górnik“ Sosnowiec — „Zryw“ Cz-wa 3—0 w. o. z powodu nie stawienia się „Zrywu“ Cz-wa

30 czerwca 1956 r.

„Czarni“ Tarn. Góry — „Warta“ Zawiercie 3—0 (15—9, 15—8, 16—14)

Tabela

1. „Czarni“ Tarn. Góry	gier 4	pkt. 3	stos. partii	11—6
2. „Górnik“ Sabinów	„ 3	„ 2	„	8—5
3. „Budowlani“ Częst.	„ 3	„ 1	„	7—6
4. „Górnik“ Sosnowiec	„ 3	„ 1	„	4—3
5. „Warta“ Zawiercie	„ 3	„ 1	„	3—3

Z dalszych rozgrywek zostały skreślone zespoły — „Gwardia" Mysłowice i „Zryw" Cz-wa.

Grupa III

26 maja 1956 r.

„Górnik" Zabrze — „Górnik" Koksochemia 3—0 (15—3, 15—8, 15—4)

AZS Rokitnica — „Górnik" Nowy Bytom 1—3 (15—12 16—14. 15—10, 16—10)

AZS Gliwice — „Stal" Łabędy 3—1 (15—12, 16—14, 12—15, 16—14)

27 maja 1956 r.

1. „Czarni" Tarnowskie Góry	gier 4	pkt. 3	partii	11—6
2. „Górnik" Sabinów	3	2	„	8—5
3. „Budowlani" Częstochowa	3	1	„	7—6
4. „Górnik" Sosnowiec	3	1	„	4—8
5. „Warta" Zawiercie	3	1	„	3—8

Z dalszych rozgrywek zostały skreślone zespoły: „Gwardia" Mysłowice i „Zryw" Częstochowa.

Grupa III
26 maja 1956 r.

„Górnik" Zabrze — AZS Rokitnica 3—0 w. o. z powodu nie stawienia się do zawodów AZ Rokitnica

Górnik" Nowy Bytom — „Czarni" Pyskowice 3—0 w. o. z powodu nie stawienia się „Czarnych" Pyskowice

„Górnik" Koksochemia — „Stal" Łabędy 0—3 (4—15, 11—15, 6—15)

9 czerwca 1956 r.

AZS Gliwice — „Górnik" Nowy Bytom 3—1 (15—11, 15—6, 3—15, 16—14)

„Stal" Łabędy — „Sparta" Gliwice 3:0 w. o. z powodu nie stawienia się drużyny „Sparty"

AZS Rokitnica — „Górnik" Koksochemia 3—0 w. o, z powodu nie stawienia się „Górnika" Koksochemia

23 czerwca 1956 r.

„Stal" Łabędy — „Górnik" Zabrze 3—2 (6—15, 15—3, 12—15, 15—5, 16—14)

AZS Gliwice — AZS Rokitnica 3—0 (15—11, 15—3, 15—12)

„Sparta" Gliwice — „Górnik" Nowy Bytom 3—2 (15—11, 14—16, 9—15, 15—13, 15—12)

10 czerwca 1956 r.

„Górnik" Zabrze — AZS Gliwice 3—0 w. o. z powodu nie stawienia się AZS Gliwice

„Górnik" Nowy Bytom — „Stal" Łabędy 3—0 w. o. z powodu nie stawienia się „Stali" Łabędy

„Górnik" Koksochemia — „Sparta" Gliwice 0—3 w. o. z powodu nie stawienia się „Górnika"

24 czerwca 1956 r.

„Górnik" Zabrze — „Sparta" Gliwice 3—1 (10—15, 15—10, 16—14, 15—7)

AZS Rokitnica — „Stal" Łabędy 3—0 w. o. z powodu nie stawienia się „Stali" Łabędy do zawodów

30 czerwca 1956 r.

„Górnik" Nowy Bytom — „Górnik" Zabrze 1—3 (15—12, 7—15, 7—15, 8—15)

„Sparta" Gliwice — AZS Rokitnica 3—0 w. c. z powodu nie stawienia się drużyny AZS do zawodów

AZS Gliwice — „Górnik" Koksochemia 3—0 w. o. z powodu ie stawienia się drużyny „Górnika" do zawodów

T a b e l a

1. „Górnik" Zabrze	gier 6	pkt. 5	stos. partii	17—5
2. AZS Gliwice	„ 5	„ 4	„	12—5
3. „Sparta" Gliwice	„ 5	„ 3	„	10—8
4. „Górnik" Nowy Bytom	6	„ 3	„	13—10
5. „Stal" Łabędy	„ 6	„ 3	„	10—11
6. AZS Rokitnica	„ 6	„ 2	„	7—12
7. „Górnik" Koksochemia	„ 6	„ 0	„	0—18

Grupa IV.

26 maja 1956 r.

„Dąb" Stalinogród — „Naprzód" Lipiny 2—3 (18—16, 8—15, 15—11, 3—15, 2—15)

„Konstal" Chorzów — „Górnik" Prezydent 3—0 (15—7, 15—8, 15—6)

„Ruch" Chorzów — „Zryw" St-gród 3—0 (15—9, 15—2, 16—14)

27 maja 1956 r.

AZS Stalinogród — „Dąb" Stalinogród O—3 w. o. z powodu nie stawienia się AZS Stalinogród

„Naprzód" Lipiny — „Konstal" Chorzów 1—3 (10—15, 15—8, 7—15, 11—15)

„Górnik" Prezydent — „Ruch" Chorzów 3—2 (15—9, 15—10, 12—15, 9—15, 15—9)

9 czerwca 1956 r.

„Konstal" Chorzów — AZS Stalinogród 3—0 w. o. z powodu nie stawienia się AZS Stalinogród

„Zryw" St-gród — „Górnik" Prezydent 1—3 (12—15, 15—9, 7—15, 9—15)

10 czerwca 1956 r.

„Dąb" Stalinogród — „Konstal" Chorzów 1—3 (8—15. 15—10. 9—15. 6—15)

„Naprzód" Lipiny — „Zryw" Stalinogród 3—1 (15—9, 9—15, 15—9, 17—15)

23 czerwca 1956 r.

„Ruch" Chorzów — „Dąb" Stalinogród 3—2 (11—15, 12—15, 15—4. 15—5, 15—8)

„Górnik" Prezydent — „Naprzód" Lipiny 3—1 (15—7, 15—12, 12—15, 15—2)

24 czerwca 1956 r.

„Konstal" Chorzów — „Ruch" Chorzów 3—0 (15—9, 15—7. 17—15)

„Dąb" St-gród — „Zryw" St-gród O—3 (8—15, 7—15, 11—15)

30 czerwca 1956 r.

„Górnik" Prezydent — „Dąb" Stalinogród 3—0 (15—9, 15—1, 15—7)

„Zryw" St-gród — „Konstal" Chorzów 1—3 (6—15, 15—6, 5—15, 14—16)

T a b e l a

1. „Konstal" Chorzów	gier 5	pkt 5	stos. partii	15—3
2. „Górnik" Prezydent	„ 5	„ 4	„	12—7
3. „Ruch" Chorzów	„ 4	„ 2	„	8—8
4. „Naprzód" Lipiny	„ 4	„ 2	„	8—9
5. „Zryw" St-gród	„ 5	„ 1	„	6—12
6. „Dąb" St-gród	„ 5	„ 0	„	5—15

Z dalszych rozgrywek skreślono drużynę AZS Stalinogród.

Inspektor Sekcji
Zb. Głogoszewski

Przew. Kom. Sport.
w. z. Paweł Mikołajczak

U C H W A Ł A

Głównego Komitetu Kultury Fizycznej z dn. 13 czerwca 1956 r. w sprawie dokonania zmian w systemie zdobywania odznaki ogólnej sprawności fizycznej SPO.

W dotychczasowym systemie zdobywania odznaki sprawności fizycznej B SPO nastąpiło szereg wypaczeń. Odgórne narzucanie planów SPO, niejednokrotne stosowanie form administracyjnego nacisku przy zdobywaniu odznaki, uciążliwa sprawozdawczość związana z odznaką, zbiurokratyzowały cały system i poważnie osłabiły jego wychowawcze znaczenie.

Wiele spośród tych błędów było sygnalizowanych przez aktyw terenowy, artykuły prasowe itp. Zaszła konieczność dokonania zmian w systemie B/SPO. Powołanej rok temu Międzyresortowej Komisji dla przygotowania nowych projektów powierzono ograniczone zadania dokonania tylko określonych zmian na skutek czego obecnie nie można jeszcze wyjść z propozycjami gruntownych reform w tej dziedzinie.

W tych warunkach biorąc pod uwagę wnioski Komisji Międzyresortowej — Główny Komitet Kultury Fizycznej uchwala co następuje:

1) zatwierdzić zestawy ćwiczeń i norm B/SPO wg poprawionej koncepcji Komisji Międzyresortowej i wprowadzić je w życie od dnia 15 czerwca 1956 roku.

2) biorąc za podstawę wnioski Komisji Międzyresortowej, zrewidować w terminie do końca czerwca br. regulamin SPO w kierunku maksymalnego uproszczenia procedury zdobywania i zatwierdzania odznaki i upoważnić Przewodniczącego Głównego Komitetu Kultury Fizycznej do wydania zarządzenia, wprowadzającego w życie zmieniony regulamin SPO.

3) znieść od 30 czerwca 1956 r. sprawozdawczość B/SPO, klasyfikacji i ilości członków kół z wyjątkiem sprawozdawczości rocznej.

4) w ślad za zmianami powyżej określonymi, zwolnić zawodników z obowiązku zdobycia B/SPO jako warunku uzyskiwania klas sportowych,

5) stwarzając warunki pełnej dobrowolności w zdobywaniu odznaki, znieść dotychczasowe zasady planowania /BSPO. O zadaniach w zakresie planowania decydują same koła sportowe, szkoły, ludowe zespoły sportowe, kluby sportowe — bez obowiązku zatwierdzania swych uchwał przez nadrzędne instancje,

6) GKKF uważa, iż oprócz B/SPO winny być wprowadzone sprawnościowe odznaki specjalne w różnych dyscyplinach sportu jak np. narciarska, strzelecka, pływacka, żeglarska itp.

7) W związku z postanowieniami niniejszej uchwały oraz w celu dalszego rozwijania pracy wszystkich organizacji sportowych w zakresie popularyzowania i zdobywania odznaki sprawności fizycznej B/SPO, powołuje się Komisje Społeczne SPO przy komitetach kultury fizycznej. Komisje te winny zespolić aktyw społeczny, pracujący dotychczas w różnych grupach i Komisji Kontroli SPO.

Centralna Komisja SPO przy GKKF będzie miała za zadanie kontynuowanie pracy dotychczasowej Komisji Międzyresortowej w zakresie zasadniczego zreferowania odznaki B/SPO w terminie do dnia 31 grudnia 1956 r. W pracy tej należy wziąć pod uwagę wnioski GKKF uwzględniające atrakcyjność, dobrowolność, powtarzalność i prostotę dla zdobywających odznakę B/SPO.

GŁÓWNY KOMITET KULTURY FIZYCZNEJ

Z A R Z Ą D Z E N I E Nr 66

Przewodniczącego GKKF w sprawie wprowadzenia zmian do regulaminu odznaki „Sprawny do Pracy i Obrony".

z dnia 3 lipca 1956 r.

w sprawie wprowadzenia zmian do regulaminu odznaki „Sprawny do Pracy i Obrony".

Na podstawie § 6 Uchwały Rady Ministrów z dnia 17 kwietnia 1950 r. w sprawie ustanowienia odznaki „Sprawny do Pracy i Obrony" (Monitor Polski Nr A-61, poz. 713) z późniejszymi zmianami — zarządza się, co następuje:

§ 1.

Wprowadza się w życie zmieniony regulamin odznaki „Sprawny do Pracy i Obrony" w brzmieniu załącznika do niniejszego zarządzenia.

§ 2.

Tracą moc wszelkie przepisy w przedmiocie uregulowanym niniejszym zarządzeniem, a w szczególności Zarządzenie Nr 21 Przewodniczącego Głównego Komitetu Kultury Fizycznej z dnia 15 lipca 1952 r.

§ 3.

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem ogłoszenia.

Przewodniczący
Głównego Komitetu Kultury Fizycznej
Włodzimierz Reczek

R E G U L A M I N

odznaki „Sprawny do Pracy i Obrony.

Założenia wstępne

1. Odznaka „Sprawny do Pracy i Obrony" — (SPO) jest zaszczytnym wyróżnieniem sportowca Polski Ludowej.

2. Zestaw ćwiczeń i norm SPO sprzyja wszechstronnemu rozwojowi fizycznemu oraz spełnia doniosłą rolę w wychowaniu zdrowych, sprawnych i aktywnych budowniczych Polski Ludowej.

3. Odznaka dzieli się na następujące stopnie i rodzaje:

a) B ą d ź S p r a w n y d o P r a c y i O b r o n y (BSPO) — s t o p i e ń d z i e c i ę c y, rodzaj odznaki: brązowa zwykła i brązowa „z wyróżnieniem" — dla kategorii wieku od 11 — 12 lat i 13 — 14 lat. Wprowadza się ją celem pobudzania zainteresowania dzieci szkolnych wychowaniem fizycznym i sportem oraz zapewnienia im możliwości aktywnego odpoczynku i harmonijnego rozwoju.

b) Bądź sprawny do Pracy i Obrony (BSPO) — stopień młodociany, rodzaj odznaki: srebrna — zwykła i srebrna „z wyróżnieniem" — dla kategorii wieku od 15 — 16 lat. Wprowadza się ją celem zapewnienia prawidłowego rozwoju fizycznego młodzieży przez wciągnięcie jej do systematycznego uprawiania ćwiczeń fizycznych i sportu.

c) Sprawny do Pracy i Obrony (SPO) — stopień pierwszy, rodzaj odznaki: srebrna — zwykła, dla kategorii wieku kobiety od 17 — 25 lat. 26 — 35 lat oraz 36 i więcej lat mężczyźni od 17 — 27 lat, 28 — 35 lat oraz 36 i więcej lat.
Wprowadza się ją celem wszechstronnego podnoszenia sprawności fizycznej ludzi pracy i młodzieży przez wciąganie ich do stałego uprawiania ćwiczeń fizycznych i sportu.

d) Sprawny do Pracy i Obrony (SPO) — stopień drugi, rodzaj odznaki: złota — zwykła i złota „z wyróżnieniem" dla kategorii wieku od 17 — 35 lat oraz 36 i więcej lat.
Wprowadza się ją celem zapewnienia wysokiego poziomu wszechstronnego przygotowania fizycznego i opanowania techniki sportowej.

4. Przy zaliczaniu do kategorii wieku decyduje ilość lat, które kandydat do odznaki kończy w roku rozpoczęcia zdawania prób. W przypadku kiedy ubiegający się o odznakę przechodzi w czasie jej zdobywania do następnej kategorii wieku wówczas próby, których jeszcze nie zdał, zdaje według norm obowiązujących w kategorii do której przeszedł.

5. Osoby ubiegające się o odznakę muszą zdać:
— 5 norm — w BSPO stopnia dziecięcego,
— 6 norm — w BSPO stopnia młodocianego,
— 6 norm — w SPO stopnia pierwszego,
— 7 norm — w SPO stopnia drugiego,
wykazanych w odnośnych zestawach ćwiczeń i norm niniejszego regulaminu.

Zdobywanie odznak

1. Przygotowanie i przeprowadzenie prób na odznakę BSPO i SPO organizują i są za nie odpowiedzialne:
a) Koła sportowe i ludowe zespoły sportowe,
b) szkoły,
c) jednostki wojskowe.

Przeprowadzać próby na odznakę mogą również: ośrodki kultury fizycznej, domy młodzieżowe, domy wczasowe, obozy, kolonie, kursy, urzędy itp.

2. Zdawanie norm na odznakę powinno odbywać się w zasadzie podczas zawodów sportowych.

3. Zdawanie norm na odznakę B/SPO poprzedzać winny badania lekarskie, zasadniczo przeprowadzone dwa razy do roku.

4. Okresem realizacji odznaki wszystkich stopni jest okres jednego roku, licząc od dnia zdobycia pierwszej normy. Zdobycie oznaki wyższego stopnia (np SPO II stopnia) nie jest uwarunkowane koniecznością posiadania odznaki stopnia niższego (np. SPO I stopnia).

5. Zdobyte normy podlegają zatwierdzeniu przez:
a) radę pedagogiczną szkoły w odniesieniu do młodzieży szkolnej zdobywającej odznaki BSPO i SPO stopnia I,
b) powiatowy (miejski) komitet kultury fizycznej w odniesieniu do młodzieży pozaszkolnej i dorosłych zdobywających odznaki BSPO i SPO I stopnia,
c) wojewódzki komitet kultury fizycznej w odniesieniu do wszystkich osób zdobywających odznaki SPO II stopnia.

6. Koła sportowe, zespoły, ogniwa sportowe (szkoły w odniesieniu do SPO II stopnia) zobowiązane są po przeprowadzeniu wszystkich prób zdawania norm, złożyć do komitetu kultury fizycznej w terminie 14 dni kartę przebiegu zdawania norm (wzór nr 1) celem zatwierdzenia. Zatwierdzenie winno być dokonane w terminie 7 dni.

Jednocześnie z wydaniem zarządzenia zatwierdzenia odznak (wzór nr 3) komitet kultury fizycznej wydaje bezpłatnie odpowiednią ilość legitymacji uprawniających do noszenia odznaki oraz zaświadczenia upoważniające do zakupienia znaczków (B)SPO, a kartę przebiegu zdawania norm zwraca realizatorowi.

Szkoły dla swej młodzieży, która zdobyła normy BSPO i SPO I stopnia, otrzymują legitymacje i upoważnienia do zakupienia znaczków na podstawie dostarczonego do PKKF (MKKF) zarządzenia zatwierdzenia odznak (wzór nr 3) przez radę pedagogiczną.

7. Wręczanie legitymacji i odznak ze względu na wielkie znaczenie społeczno - wychowawcze powinno odbywać się w sposób uroczysty na ogólnych zebraniach, akademiach, uroczystościach szkolnych, w czasie zawodów i na innych imprezach sportowych itp.

8. Sposób i kontrolę zdobywania odznak SPO przez osoby wojskowe określą na podstawie niniejszego regulaminu właściwe ministerstwa.

Prawa i obowiązki otrzymujących odznakę

1. Posiadający odznakę BSPO i SPO korzysta z prawa:
a) noszenia odznaki,
b) pierwszeństwa w reprezentowaniu swojej organizacji sportowej na uroczystościach i świętach kultury fizycznej oraz imprezach sportowych,
c) pierwszeństwa przy przyjmowaniu na obozy, kursy oraz do szkół wychowania fizycznego.

2. Posiadacz odznaki BSPO i SPO powinien:
a) przyczyniać się do umasowienia kultury fizycznej i sportu, propagować odznakę i pomagać swoim kolegom w przygotowaniu do zdawania norm,
b) przodować — w nauce, produkcji, w pracy społecznej i sporcie,
c) przestrzegać zasady moralności socjalistycznej,
d) strzec i szanować odznakę.

3. Prawo do odznaki traci się w wypadkach przekroczeń niegodnych sportowca Polski Ludowej.

Wniosek w sprawie pozbawienia prawa do noszenia odznak powinien być powzięty na zebraniu koła sportowego, ludowego zespołu sportowego, względnie innej organizacji, w których odznaka została zdobyta i przekazany do terenowego komitetu kultury fizycznej w celu zatwierdzenia.

Od postanowienia komitetu o pozbawieniu prawa do noszenia odznaki można odwołać się do komitetu kultury fizycznej wyższego szczebla.

4. W razie zniszczenia lub zagubienia legitymacji bądź odznaki komitet kultury fizycznej może wydać duplikat na skutek umotywowanej prośby ubiegającego się poświadczonej przez realizatora. W wypadku zagubienia lub zniszczenia legitymacji bądź odznaki po raz drugi duplikat nie może być wydany.

Zadania komitetów kultury fizycznej

Komitety kultury fizycznej sprawują na swoim terenie kierownictwo i kontrolę resortów i organizacji prowadzących obowiązkowe i dobrowolne w. f. w zakresie przygotowania i przeprowadzenia prób na odznakę.

Do obowiązków komitetów kultury fizycznej w zakresie realizacji SPO należy:
a) propagowanie odznaki,
b) kierownictwo i kontrola pracy,
c) inicjowanie i organizowanie zawodów zapewniających ogółowi ludności masowe zdawanie norm na odznakę i zdobywanie norm,
d) kontrola poziomu przygotowania do zdobywania odznaki,
e) zatwierdzanie zdobytych norm na odznakę i wydawanie legitymacjgi oraz wydawanie zaświadczeń upoważniających do zakupu znaczków.

Komisje SPO

1. Dla organizowania i rozwijania masowej pracy w zakresie poularyzowania i zdobywania odznaki sprawności fizycznej (B) SPO, działają Społeczne Komisje SPO przy kołach sportowych, zespołach, szkołach, domach wczasowych, na obozach koloniach, przy ośrodkach kultury fizycznej itp. oraz Komisje SPO przy komitetach kultury fizycznej (PKKF, MKKF, WKKF, St. KKF, ŁKKF i GKKF).

Skład Komisji SPO

2. W skład Komisji SPO powinni wchodzić nauczyciele i instruktorzy w. f. i sportu, sędziowie sportowi, zawodnicy sklasyfikowani, aktywiści szkolnych kół sportowych, przedstawiciele rad zrzeszeń, pracownicy komitetów kultury fizycznej i inni działacze sportowi. Ilość członków Komisji SPO ustala się w zależności od warunków miejscowych i rodzaju komisji, przestrzegając jednak zasady, by Komisja SPO przy kole sportowym (szkole itd.) liczyła conajmniej 3 osoby, a komisja przy komitecie kultury fizycznej — 5 osób).

3 Skład Komisji SPO przy KKF podlega zatwierdzeniu przez przewodniczącego odpowiedniego szczebla komitetu kultury fizycznej. Przewodniczący PKKF może wydać uprawnienia komisji SPO nauczycielom niżej zorganizowanych szkół podstawowych. Podczas imprez masowych i zawodów sportowych komisje sędziowskie mają uprawnienia Komisji SPO w odniesieniu do prawidłowości zdobytych na tych zawodach norm na odznakę SPO.

Zadania Komisji SPO

4. Do zasadniczych zadań Komisji SPO przy kole sportowym (zespole, szkole) należy:

rozwijanie masowej pracy wśród członków koła i niezrzeszonych w zakresie popularyzowania i zdobywania odznaki (B)SPO, czuwanie nad systematyczną pracą i poziomem przygotowania uczestników ubiegających się o zdobycie odznak, zaliczenie norm na odpowiedni stopień odznaki oraz prowadzenie ewidencji osób zdających normy.

5. Do zasadniczych zadań Komisji SPO przy komitetach kultury fizycznej należy:

a) ogólny nadzór i pomoc w pracy Komisji SPO przy kołach sportowych swego terenu,
b) inicjowanie i organizowanie atrakcyjnych form zawodów zdobywania odznaki,
c) sprawdzania poziomu przygotowania zdających normy,
d) dokonywania analizy pracy swego terenu w odniesieniu do SPO,
e) opracowywania wniosków i uwag zmierzających do ulepszenia regulaminu (oraz opracowywanie projektów zmian w regulaminie w odniesieniu do Centralnej Komisji SPO przy GKKF).

DOKUMENTACJA odznaki SPO.

1. Podstawą do zatwierdzenia zdobytych norm na odznakę i wydanie legitymacji uprawniających do noszenia odznaki (B)SPO są:

— karta przebiegu zdawania norm (wzór nr 1),
— zarządzenie zatwierdzenia odznak nr ... (wzór nr 3).

W przypadkach kiedy ubiegający się o odznakę zdobył normy poza kołem sportowym, zespołem lub szkołą (na obozach, wczasach, koloniach itp.) względnie kiedy przenosi się do innego koła, a nie ukończył zdawania wszystkich prób na odznakę, wydaje się mu zaświadczenie — (wzór nr 2).

2. W kole sportowym, szkole, zespole sportowym należy prowadzić następującą dokumentację dotyczącą zdobywania odznak:

a) kartę przebiegu zdawania norm (wzór nr 1),
b) zaświadczenia o zdanych normach (wzór nr 2),
c) zarządzenia zatwierdzenia odznak (wzór nr 3),
d) wykazy badań lekarskich.

Dokumenty te przechowuje się do wglądu przez dwa lata, po czym przekazuje się je do archiwum.

3. W komitetach kultury fizycznej prowadzone są następujące akta dotyczące odznaki:

a) plany pracy,
b) ewidencja zatwierdzonych odznak,
c) kopia zarządzeń zatwierdzenia odznak,
d) książka ewidencji nadanych odznak,
e) dokumenty dotyczące działalności komisji SPO, sprawozdania, korespondencję i inne z zakresu SPO.

4. Komitety kultury fizycznej opracowują sprawozdania do GKKF zgodnie z ustalonymi terminami i wzorami, opracowanymi przez GKKF i zatwierdzonymi przez GUS.

Postanowienia końcowe

1. W pierwszym roku realizacji odznaki (B)SPO i SPO według niniejszego regulaminu zalicza się normy odpowiednich ćwiczeń zdobyte zgodnie z obowiązującym dotychczas regulaminem SPO.

Na poczet marszobiegu — jako nowej konkurencji wprowadzonej do regulaminu — zalicza się zdobyte normy biegów średnich i marszów.

2. Prawo dokonywania zmian w zestawie ćwiczeń i norm niniejszego regulaminu, określenia sposobu zdobywania norm, ustalenia legitymacji i odznak przysługuje tylko Głównemu Komitetowi Kultury Fizycznej.

Wzór Nr 1

pieczęć jednostki realizującej
(koła sportowego, zespołu, szkoły)

KARTA PRZEBIEGU ZDAWANIA NORM

Lp.	Nazwisko i imię	Adres zamieszkania	Data urodzenia		Daty badań lekarskich	Daty zdania norm		NORMY: Gimnastyka	Marszobieg	Bieg	Skok w dal lub skok wzwyż	Pchnięcie kulą lub rzut granatem lub	Pływanie lub tor przeszkód lub	Bieg na przełaj lub bieg kolarski	Nr legitymacji. Rodzaj odznaki data wydania	Pokwitowanie odbioru
1	2	3	4		5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15
1.	Lipińska Maria	Toruń ul. Matejki 4	24. VI 1944	a	20. IV. 55.	15. V. 55.	a	K — 1	—	60 m	skok w dal	rzut piłką palantową	—	—	33255	
				b	13. IX. 55.	15. XI. 55.	b	zdała	—	11,6 — zdała	2,55 m. zdała	30 m. zdała	—	—	BSPO st dziec.	
							c	20.IV.55	—	14.VI.55	14.VI.55	15.XI.55	—	—	10.XII.55	
2.	Maciejewski Ludwik	Warszawa ul. Piękna 17	20. VI 1935	a	13. III. 55.	15. IV. 55.	a	M — 4	2000 m	100 m	skok w dal	rzut granatem	tor przeszkód	—	1425	
				b	14. XI. 55.	15. V. 55.	b	zdał	10,9 min. zdał	14.0 sek. zdał	4,20 m. zdał	36 m zdał	1,35 min. zdał	—	SPO I st.	
							c	15.IV.55	15.V.55	15.V.55	15.V.55	15.V.55	15.V.55	—	15.XII.55	
				a			a									
				b			b									
							c									
				a			a									
				b			b									
							c									

...., dnia .... 195 r.
miejscowość

Przewodniczący Komisji SPO

Przewodniczący Koła (zespołu)

O b j a ś n i e n i e:

Wypełniając kartę realizator wpisuje:

w rubryce 5 (daty badań lekarskich)
— pod a) — datę pierwszego badania,
— pod b) — datę drugiego badania,

w rubryce 6 (daty zdania norm)
— pod a) — datę zdania pierwszej normy,
— pod b) — datę zdania ostatniej normy,

w rubrykach 7—13 (normy)
— pod a) — w zależności od stopnia odznaki i kategorii wieku — rodzaj ćwiczenia,
— pod b) — wynik i ocenę „zdał", „nie zdał",
— c) — datę przeprowadzenia próby.

P r z y k ł a d w y p e ł n i e n i a r u b r y k 7 — 13:
dla SPO I stopnia, mężczyźni, kat. wieku 17—27 lat wpisujemy:

— w rubryce 7 — wzorzec gimnastyczny,
„ 8 — marszobieg 2000 m,
„ 9 — bieg 100 m,
„ 10 — skok w dal (lub skok wzwyż),
„ 11 — pchnięcie kulą (lub rzut granatem).
„ 12 — pływanie 50 m, (lub tor przeszkód 150 m, lub bieg kolarski 500 m, lub bieg narciarski 12 km, lub bieg na przełaj 3000 m),
„ 13 — w przykładzie tym nie wypełniamy.

Wzór Nr 2

(miejscowość)

(powiat)

(województwo)

ZAŚWIADCZENIE Nr..................

.... zaświadcza, że
(nazwa jednostki wydającej zaświadczenie)

Ob. .... ur. dn. 19...... kat. wieku......
(nazwisko i imię)

Miejsce zamieszkania..........................

zdał niżej wymienione normy na odznakę..................
(stopień odznaki)

	Rodzaj normy	Wynik	Ocena „zdał" „z wyróżnieniem"	Data
1	2	3	4	5

Razem zdano norm ....
(słownie)

Podpisy osób odpowiedzialnych za wystawienie zaświadczenia

1) ....

2) ....

Wzór Nr 3

(pieczęć KKF, szkoły)

ZARZĄDZENIE ZATWIERDZENIA ODZNAK Nr......

Na podstawie przedstawionych przez jednostkę realizującą ....
(wymienić nazwę jednostki realizującej)

kart przebiegu zdawania norm

z dnia.......................... 195...... r. uznano,

że osoby wymienione w powyższych kartach uzyskały odznaki.

Przyznano odznak .... Nr leg. od...... do......
(słownie)

Stopień odznaki	Płeć	Kat. wieku	Ocena „zdał" „z wyróżnieniem"	Ilość odznak
1	2	3	4	5

Podpis.* Przewodniczący KKF / Dyrektor szkoły

* Niepotrzebne skreślić

ZESTAW ĆWICZEŃ I NORM BSPO STOPNIA DZIECIĘCEGO
dziewczęta i chłopcy w kat. 11—12 i 13—14 lat

Lp.	Rodzaj ćwiczeń	NORMY							
		Dziewczęta				Chłopcy			
		11 — 12 lat		13 — 14 lat		11 — 12 lat		13 — 14 lat	
		zwykła	z wyróżnieniem	zwykła	z wyróżnieniem	zwykła	z wyróżnieniem	zwykła	z wyró nienie
1	Gimnastyka wg załącznika (wzorzec)	K — 1	K — 1a	K — 2	K — 2a	M — 1	M — 1a	M — 2	M —
2	Bieg 60 m	11,8 sek.	10,7 sek.	11,4 sek.	10,2 sek	10,8 sek.	10, sek.	10,4 sek	9,5 s
3	Skok w dal z rozbiegu (odbicie jednonóż) Skok wzwyż z rozbiegu (odbicie jednonóż)	2.45 m. 75 cm	2,90 m. 90 cm.	2,75 m. 85 cm.	3,20 m. 1,00 m.	3.00 m. 85 cm.	3,40 m. 1.00 m.	3,20 m. 95 cm	3,70 m 1,10 m
5	Rzut piłką palantową (suma rzutów prawą i lewą ręką)	28 m.	38 m.	34 m.	44 m.	45 m.	55 m.	55 m.	67 m
5	Pływanie lub bieg na łyżwach (pokonanie dystansu) lub bieg na nartach (pokonanie dystansu)	— — —	15 m. 200 m. 1.500 m	25 m. 200 m. 1.500 m.	50 m. 200 m. 1.500 m.	— — —	15 m. 300 m. 2.000 m.	25 m. 300 m. 2.000 m.	50 m 300 m 2.000 m

ZESTAW ĆWICZEŃ I NORM SPO STOPNIA MŁODOCIANEGO
dziewczęta i chłopcy kat. wieku 15—16 lat

Lp,	Rodzaj ćwiczeń	NORMY			
		Dziewczęta		Chłopcy	
		zwykła	z wyróżnieniem	zwykła	z wyróżnieniem
1	Gimnastyka wg załączn. (wzorzec)	K — 3	K — 3a	M — 3	M — 3a
2	Marszobieg: dziewczęta 1 000 m chłopcy 1 500 m	7,00 min.	6,30 min..	8,00 min.	7,30 min.
3	Bieg 60 m	11.0 sek.	10,0 sek.	9,7 sek.	8,7 sek.
4	Skok w dal z robiegu lub skok wzwyż z robiegu	3,00 m. 90 cm	3.40 m. 1,05 m.	3,70 m. 1,10 m.	4,20 m. 1,25 m.
5	Pchnięcie kulą: dziewczęta 4 kg chłopcy 5 kg lub rzut granatem (suma rzutów prawą i lewą ręką) lub wspinanie po linie (z pomocą nóg)	5,00 m. 32 m. 3 m.	6.00 m. 40 m. 3 m.	6,50 m, 50 m. 3 m.	7,50 m. 60 m. 3 m.
6	Pływanie (pokonanie dystansu) lub tor przeszkód: dziewczęta 100 m (5 przeszkód) chłopcy 150 m (9 przeszkód) lub bieg na nartach: dziewczęta 4 km chłopcy 6 km lub bieg na łyżwach 500 m (łyżwy krótkie)	25 m. 1,30 min. 55 min. 1,35 min.	50 m. 1,20 min. 50 min. 1,30 min.	25 m. 1,50 m. 55 min. 1.25 min.	50 m. 1,30 min. 50 min, 1.20 min.

ZESTAW ĆWICZEŃ I NORM SPO STOPNIA I
Kobiety i mężczyźni w kat. wieku 17—35 i od 36 lat wzwyż

Rodzaj ćwiczeń	NORMY					
	Kobiety			Mężczyźni		
	17 — 25 lat	26 — 35 lat	od 36 wzwyż	17 — 27 lat	28 — 35 lat	od 36 wzwyż
Gimnastyka wg załącznika (wzorzec)	K — 4	K-5	K-6	M — 4	M — 5	M — 6
Marszobieg: kobiety 1 000 m mężczyzni 2 000 m	6.00 min.	7,00 min.	8.00 min.	11,00 min.	11,30 min.	12,30 min.
Bieg 100 m.	16.5 sek.	17,5 sek.	18,5 sek.	14,5 sek.	15,00 sek.	16,00 sek.
Skok w dal z rozbiegu lub skok wzwyż z rozbiegu	3,20 m. 1,05 m.	3,00 m. 1,00 m.	2,80 m. 0,95 m.	4.00 m. 1.20 m.	3,80 m. 1,15 m.	3,20 m. 1,10 m.
Pchnięcie kulą: kobiety 4 kg mężczyzni 5 kg lub rzut granatem: kobiety 500 g mężczyzni 700 g	6,00 m. 20 m.	5,50 m. 18 m.	5,00 m. 16 m.	8,00 m. 35 m.	7.50 m. 32 m.	7,00 m. 30 m.
Pływanie (pokonanie dystansu)	50 m.	50 m.	25 m.	50 m.	50 m.	25 m.
lub tor przeszkód dług. 150 m kobiety 7 przeszkód mężczyźni 9 przeszkód (z karabin.)	1,25 min.	1,30 m.	—	1,40 min.	1,50 min.	2.00 min.
lub bieg kolarski 500 m (rower. turyst.)	1,10 min.	1,20 min.	1,30 min.	52 sek.	57 sek.	62 sek.
lub bieg narciarski: kobiety 8 km mężczyźni 12 km	1 godz. 20 min.	1 godz. 30 min.	1 godz. 40 min.	1 godz. 30 min.	1 godz. 40 min.	1 godz. 50 min.
lub bieg na przełaj: kobiety 1.000 m mężczyźni 3.000 m	5,00 min.	5,10 min.	5,20 min.	13,30 min.	13,40 min.	14,00 min.

ZESTAW ĆWICZEŃ I NORM SPO STOPNIA II
Kobiety i mężczyźni w kat. 17—35 lat i od 36 lat wzwyż

Rodzaj ćwiczeń	NORMY					
	Kobiety			Mężczyźni		
	17 — 35 lat		od 36 wzwyż	17 — 35 lat		od 36 wzwyż
	zwykła	z wyróżnieniem	zwykła	zwykła	z wyróżnieniem	zwykła
Gimnastyka wg załącznika (wzorzec)	K — 7	K — 7a	K — 8	M — 7	M — 7a	M — 8
Marszobieg: kobiety 2 km mężczyźni 5 km	11,00 min.	10,30 min.	12,30 min.	25,00 min.	22,00 min.	30,00 min.
Bieg 100 m	16,00 sek.	15,0 sek.	16.5 sek.	13.3 sek.	12,5 sek.	13,8 sek.
Skok w dal z rozbiegu lub skok wzwyż z robiegu	3,50 m. 1,10 m.	3,80 m. 1,20 m.	3,35 m. 1,05 m.	4,80 m. 1.35 m	5,20 m. 1,50 m.	4,60 m. 1,30 m.
Pchnięcie kulą: kobiety 4 kg mężczyźni 7,250 kg lub rzut granatem: kobiety 500 g mężczyźni 700 g	6,30 m. 25 m.	7,50 m. 30 m.	6,60 m. 22 m.	9,00 m. 45 m.	10,00 m. 52 m.	8,50 m. 40 m.
Pływanie (pokonanie dystansu)	100 m.	200 m.	100 m.	200 m.	400 m.	100 m.
lub tor przeszkód dług. 150 m kobiety 7 przeszkód mężczyźni 9 przeszkód (z karab.)	1,15 min.	1,05 min	1,25 m.	1,30 min.	1.20 min.	1,40 min.
lub bieg narciarski: kobiety 8 km mężczyźni 12 km	1 godz.	50 min.	1 godz. 15 min.	1 godz. 12 min.	1 godz.	1 godz. 30 min.
Bieg na przełaj: kobiety 1 000 m mężczyźni 3 000 m	4.45 min.	4,30 min	5,05 min.	12,00 min	11,00 min.	13,30 min.
lub Bieg kolarski: kobiety 15 km mężcz, 30 km — rower turystyczny — rower wyścigowy	45 min. 40 min.	40 min. 35 min.	50 min. 45 min.	1 g. 15 m. 1 g. 05 m.	1 g. 05 m. 55 min.	1 g. 25 m. 1 g. 10 m.

G I M N A S T Y K A

Ć w i c z e n i a   o b o w i ą z k o w e

Zdający obowiązany jest wykonać:
1) Ćwiczenia wolne w kolejności podanej w opisie.
2) Ćwiczenia na przyrządzie (obowiązujące od 15 roku życia).

Porządek zdawania normy jest następujący:
Przyjmujący normę wywołuje zdającego po nazwisku. Zdający występuje, zatrzymuje się w postawie zasadniczej w miejscu przeznaczonym na ćwiczenia, po czym przyjmuje pozycję „spocznij“ Na komendę przeprowadzającego próbę „postawa“ zdający przyjmuje postawę zasadniczą, a następnie na komendę „ćwicz“ wykonuje ćwiczenia.

Ćwiczenia wolne zalicza się jeżeli zdający nie popełnił błędów podanych w opisie każdego ćwiczenia. W wypadku nieprawidłowego wykonania ćwiczenia, można ćwiczenie powtórzyć jeszcze raz.

Po ukończeniu ćwiczeń zdający przyjmuje pozycję „spocznij“, a na komendę „wstąpić“ przyjmuje postawę zasadniczą i odmaszerowuje na miejsce.

Zdający musi wykazać się umiejętnością sprawnego wykonania ćwiczeń przewidzianych dla jego kategorii wieku.

BSPO STOPNIA DZIECIĘCEGO

Kat. wieku 11—12 lat

D z i e w c z ę t a

WZORZEC K-1

ODZNAKA ZWYKŁA

8 ćwiczeń wolnych

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza
1. Wznos ramion bokiem w łuk nad głową
2. Opust ramion bokiem w dół z klaśnięciem o uda
3. Jak 1.
4. Opust ramion bokiem w dół

Ćwiczenia wykonać dwa razy

Sposób wykonania

Równocześnie ze wznosem ramion bokiem w górę należy wykonać skręt dłoni na zewnątrz. W położeniu „ramiona w łuk nad głową“ łokcie należy odchylić w bok w jednej linii, palce środkowe powinny stykać się, dłonie skierowane w dół. Wzrok skierowany lekko w górę — na dłonie.

II. 1. Wspięcie na palce, biodra chwyć
2. Przysiad o kolanach zwartych
3. Wyprost tułowia do wspięcia na palce
4. Opust pięt do postawy ramiona w dół

Ćwiczenie wykonać dwa razy.

Sposób wykonania

Przysiad należy wykonać głęboko, zachowując uwypuklenia klatki piersiowej pionowo w dół), łokcie skierowane w bok — w jednej linii.

III. 1. Podskokiem mały rozkrok
2. Skłon tułowia w przód z chwytem za kostki nóg
3. Pogłębienie skłonu z dotknięciem dłońmi ziemi
4. Dostawienie lewej nogi do postawy

Ćwiczenie wykonać dwa razy ,drugi raz na 4 dostawienie nogi prawej).

Sposób wykonania

Skłon wykonać o nogach prostych. W skłonie głowa powinna znajdować się pomiędzy ramionami,

IV. 1. Rozkrok lewą nogą
2. Skłon tułowia w lewo
3. Pogłębienie skłonu z przesunięciem lewej dłoni wzdłuż nogi w dół
4. Wyprost tułowia i dostawienie nogi do postawy, ramiona w dół

Ćwiczenie powtórzyć w drugą stronę.

Sposób wykonania

Skłony boczne wykonać idealnie w płaszczyźnie czołowej — bez jakichkolwiek skrętów i odchyleń tułowia w przód lub w tył.

V. 1. Wspęcie na palce ramiona w dół
2. Przysiad o kolanach zwartych ramiona w dół
3. Klęk prosty
4. Pochyleniem tułowia w przód klęk podparty

Sposób wykonania

Wykonując klęk z przysiadu podpartego należy zaznaczyć całkowity wyprost tułowia ,uwypuklenie klatki piersiowej). Pochylając się w przód należy sięgnąć rękami tak daleko, aby w klęku podpartym ramiona i uda skierowane były pionowo do podłoża (kąt prosty).

VI. 1. Wyprost lewej nogi w tył w górę
2. Powrót do klęku podpartego
3. Wyprost prawej nogi w tył w górę
4. Powrót do klęku podpartego

Ćwiczenie wykonać dwa razy.

Sposób wykonania

Wykonując wyprost nogi w tył w górę, ramiona powinny być prosto i wzrok skierowany przed siebie.

VII. 1. Siad na pięty ze skłonem tułowia w przód, ramiona wzdłuż tułowia
2. Przetoczenie w bok w lewo do leżenia przewrotnego o nogach skurczonych
3—4. Powstać dowolnym sposobem.

Sposób wykonania

W skłonie tułowia w przód należy dotknąć czołem podłoża.

VIII. 1—2. Dwa kroki dostawne w bok w lewo, biodra chwyć (kroki wykonane podskokiem)
3—4. Dwa podskoki obunóż

Ćwiczenia wykonać również w drugą stronę (tylko na 4, ramiona w dół).

WZORZEC K-1a

ODZNAKA Z WYRÓŻNIENIEM

1 0   ć w i c z e ń   w o l n y c h

Należy wykonać 8 ćwiczeń obowiązujących na odznakę zwykłą, oraz dwa następujące ćwiczenia:

IX. 1. Przysiad podparty o kolanach zwartych
2—3. Przewrót w przód
4. Przysiad podparty

X. 1—2. Chwyt kolan i przetoczenie się w tył do leżenia przewrotnego o nogach skurczonych („kołyska“)
3—4. Wyprost nóg i opuszczenie w dół do leżenia tyłem, ramiona w dół oparte o podłoże
5. Wznos prostych NN do leżenia przewrotnego
6. Zamachem nóg w przód przysiad podparty
7. Wyskok w górę ramiona wzdłuż tułowia
8. Doskok do półprzysiadu — postawa

Sposób wykonania

Wyprost i opuszczenie nóg z leżenia przewrotnego (3—4) należy wykonać ruchem łącznym, Przy

wznosie nóg do leżenia przewrotnego głowa powinna spoczywać na podłodze.

BSPO STOPNIA DZIECIĘCEGO

Kat. wieku 13—14 lat

Dziewczęta

WZORZEC K-2

ODZNAKA ZWYKŁA

8. ćwiczeń wolnych

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza
1. Wspięcie na palce, ramiona w łuk nad głową
2. Przenos ramion w bok, dłoń w dół i opust pięt
3. Wznos ramion w łuk nad głową
4. Opust pięt, ramiona bokiem w dół

Ćwiczenie wykonać dwa razy.

Sposób wykonania

Równocześnie ze wznosem ramion bokiem w górę należy wykonać skręt dłoni na zewnątrz. W położeniu ramion „łuk" nad głową" dłonie skierowane w dół, łokcie należy odchylić w bok w jednej linii, palce środkowe powinny się stykać, wzrok skierowany lekko w górę na dłonie.

II. 1. Zakrokiem nogi lewej klęk na lewym kolanie, biodra chwyć
2. Skłon tułowia w przód
3. Wyprost tułowia, ramiona w bok
4 Powstać odbiciem prawą nogą

Ćwiczenie wykonać dwa razy (drugi raz zakrok prawą nogą)

Sposób wykonania

Wykonując zakrok należy sięgnąć stopą daleko w tył, tak by w klęku podudzie nogi wykrocznej i udo nogi zakrocznej skierowanebyły pionowo do podłoża. Skłon wykonać do momentu dotknięcia klatką piersiową kolana, głowa opuszczona lekko w dół.

III. 1. Mały wykrok nogą lewą
2. Skłon tułowia w przód z chwytem za kostkę nogi wykrocznej (noga zakroczna ugięta w kolanie)
3. Wyprost tułowia
4. Dostawienie nogi lewej

Ćwiczenie wykonać dwa razy ,drugi raz nową prawą).

Sposób wykonania

W wykroku ciężar ciała winien spoczywać na nodze zakroczonej. W skłonie w przód należy dążyć klatką piersiową do zetknięcia się z prostą nogą (wykroczną).

IV. 1. Rozkrok nogą lewą na palce, biodra chwyć i skłon tułowia w lewo
2. Wyprost tułowia i dostawienie nogi
3. Jak 1 tylko w prawo
4. Jak 2 — ramiona w dół

Ćwiczenie wykonać dwa razy.

Sposób wykonania

Skłon tułowia należy wykonać w płaszczyźnie czołowej — bez jakichkolwiek skrętów lub odchyleń tułowia w przód lub w tył. Głowę należy zwrócić w kierunku skłonu i patrzeć przez bark na stopę odstawionej nogi.

V. 1. Przysiad podparty
2—3. Rzutem nóg w tył i ugięciem ramion leżenie przodem
4. Dłonie oparte o podłoże pod czołem

VI. 1. Skłon tułowia w tył
2. Powrót do leżenia przodem
3. Jak 1
4. Jak 2

Sposób wykonania

W czasie odchylenia tułowia w tył stopy spoczywają na podłożu. Łokcie należy trzymać w bok w jednej linii, grzbiet dłoni oparty na czole.

VII. 1. 1/2 obrotu w lewo do leżenia tyłem
2. Wznos nóg do leżenia przewrotnego (nakrycie się)
3—4. Zamachem nóg w przód powstać do postawy

VIII. 1. Podskok na nodze prawej ze wznosem ugiętej nogi lewej
2. Podskokiem doskok do postawy
3. Podskok na nodze lewej ze wznosem ugiętej nogi prawej
4. Podskokiem doskok do postawy

Sposób wykonania

Przy podskoku noga ugięta w kolanie pod kątem prostym. Palce stopy skierowane w dół.

WZORZEC K-2a

ODZNAKA Z WYRÓŻNIENIEM

10 ćwiczeń wolnych

Należy wykonać 8 ćwiczeń obowiązujących na odznakę zwykłą oraz dwa następujące ćwiczenia:

IX. Przysiad podparty
2. Opad w tył do leżenia tyłem, stopy lekko w rozkroku, dłonie oprzyj za sobą o podłoże
3. Uniesienie bioder w górę do leżenia tyłem łukiem (mostek) o nogach i ramionach lekko ugiętych
4. Wytrzymać

X. 1. Powrót do leżenia tyłem o nogach skurczonych
2—4 Szybkim wychyleniem tułowia w przód z pomocą rąk powstać do uniku na nodze prawej, biodra chwyć
5. Opad w przód do półwagi z równoczesnym wzniesieniem nogi prostej
6—7. Wytrzymać
8. Wyprost tułowia i dostawienie nogi lewej do postawy, ramiona w dół.

BSPO STOPNIA MŁODOCIANEGO

Kat. wieku 15—16 lat

Dziewczęta

WZORZEC K-3

ODZNAKA ZWYKŁA

a) 8 ćwiczeń wolnych
b) Ćwiczenia na równoważni — wysokość 60 cm.

a) ćwiczenia wolne.

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza
1. Ramiona w przód, dłonie zwinięte lekko w pięść zwrócone ku środkowi
2. Przenos ramion w bok
3. Odrzut ramion w tył
4. Ramiona bokiem w tył

Ćwiczenie powtórzyć 2 razy

II. 1. Przysiad podparty o kolanach zwartych
2. Wyprostem nóg skłon podparty
3. Przysiad podparty
4. Wyprost do postawy

Ćwiczenie powtórzyć 2 razy

Sposób wykonania

W skłonie podpartym całe dłonie spoczywają na podłożu, głowa schowana między ramionami. W przysiadzie podpartym wzrok należy skierować przed siebie — ramiona proste, lekko oparte o podłoże.

III. 1. Rozkrok lewą nogą, ramiona bokiem w łuk nad głową
2. Skłon tułowia w lewo z ugięciem prawego kolana
3. Pogłębienie skłonu
4. Dostawienie lewej nogi, ramiona bokiem w dół
Ćwiczenie powtórzyć (drugi raz w prawo)

Sposób wykonania

Łokcie ugięte, ramiona w położeniu w łuk nad głową powinny być odchylone jak najbardziej do tyłu. Skłony wykonywać swobodnie i głęboko, przy czym noga rozkroczna powinna być prosta. Przy skłonach należy unikać jakichkolwiek pochyleń tułowia do przodu lub tyłu oraz skrętów.

1. Wykrokiem lewej nogi klęk na prawym kolanie, ramiona przodem w górę na zewnątrz
2—3 Skłon w tył i wyprost tułowia, dostawienie nogi lewej w tył do klęku obunóż i pad w przód do klęku podpartego.

Sposób wykonania

Wykrok nogą lewą należy wykonać daleko w przód, aby w klęku nogi ustawione były pod kątem prostym w stosunku do podłoża.
W skłonie w tył głowę należy odchylić mocno w tył. Po wyproście pad w przód należy również wykonać daleko w przód, aby zagwarantować pionowe ustawienie nóg i ramion w stosunku do podłoża.

V. 1. Wznos lewego ramienia w górę i równocześnie wyprost prawej nogi w tył w górę
2. Powrót do klęku podpartego
3. Jak 1 — tylko wznos prawego ramienia i wyprost lewej nogi
4. Powrót do klęku podpartego

Sposób wykonania

W klęku podpartym ramiona i uda powinny być ustawione prostopadle do podłoża, dłonie wsparte o podłoże na szerokości barków. Przy wzniesieniu ramiona i nogi w górę, całość tułowia powinna tworzyć wklęsły łuk, którego najwyższymi punktami są dłoń i stopa. Głowa wzniesiona, wzrok skierowany w przód.

VI. 1. Skurcz nogi lewej i wprost nogi prawej do uniku podpartego
2. Unik ramiona w bok (dłonie w dół)
3—4. Wznos nogi prawej w tył z równoczesnym małym pochyleniem tułowia w przód do wagi przodem, o nodze postawnej ugiętej
5. Powrót do postawy, ramiona w dół
6—7. Waga przodem na nodze prawej ugiętej — ramiona w bok
8. Powrót do podstawy

VII. 1. Mały rozkrok lewą nogą, ramiona w przód do wewnątrz lekkozwinięte w pięść
2. Wymachem lewego ramienia w bok skręt tułowia w lewo
3. Pogłębienie skrętu
4. Wyprost tułowia, lewe ramię w przód
5. Jak 2 w prawo
6. Jak 3
7. Jak 4
8. Dostawienie nogi prawej, ramiona w dół.

VIII. 1 i 2. Krok dostawny (polkowy) w lewo, ręce na biodrach
3. Podskok na nodze lewej z wymachem nogi prawej w prawo
4. Podskok na nodze lewej z przemachem nogi prawej w prawo

Ćwiczenie powtórzyć drugi raz w prawo, na „4" po wymachu powrócić do postawy.
Uwaga: element tańca regionelnego „wrona gapa".

b) Ćwiczenia na równoważni wysokość 60 cm.
(Ewentualnie ławeczkę postawić na drugiej ławce)
Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza przodem do lewego końca kładki.
Postawienie prawej nogi na kładce i odbiciem lewej nogi wejście na kładkę, do rozkroku lewą nogą na palcach, ramiona w bok, 1/4 obrotu w prawo do zakroku lewą — cztery kroki w przód do środka równoważni — powiększenie zakroku lewą do uniku na prawej nodze, ramiona w bok wytrzymaj — wyprost prawej nogi i 1/4 obrotu w lewo, ramiona w dół i dostaw prawą nogą — wymachem ramion w przód i lekkim odbiciem zeskok w przód w skok do półprzysiadu z dochwytem ręką za kładkę — postawa.

WZORZEC K-3a

ODZNAKA Z WYRÓŻNIENIEM

a) 10 ćwiczeń wolnych
b) ćwiczenia na równoważni — wysokość 60 cm.

a) Ćwiczenia wolne

Należy wykonać 8 ćwiczeń wolnych obowiązujących na odznakę zwykłą oraz dwa następujące:

IX. 1. Wznos ramion w przód
2. Zamach ramion w tył z równoczesnym ugięciem kolan
3—4. Zamachem ramion dołem w przód i odbiciem obunóż naskok w przód i przewrót do przysiadu podpartego

Sposób wykonania

Przewrót należy wykonać o nogach prostych, w końcowej fazie przewrotu należy szybko skurczyć nogi i wychyleniem w przód przejść do przysiadu podpartego

X. 1. Wyprost do postawy
2—3. Dwa podskoki obunóż
4. Wysoki wyskok i wymach ramion pzodem w górę na zewnątrz — doskok do półprzysiadu, postawa

Sposób wykonania

W wysokim wyskoku (4) należy wygiąć się do tyłu z zachowaniem prostych nóg

b) Ćwiczenia na równoważni

Obowiązuje wykonanie ćwiczenia na odznakę zwykłą z tą różnicą że zamiast uniku wykonać należy wagę (wytrzymać) Noga postawna ugięta.

SPO I-SZEGO STOPNIA
Kat. wieku 17—25 lat

Kobiety

WZORZEC K-4

ODZNAKA ZWYKŁA

a) 8 ćwiczeń wolnych
b) ćwiczenia na równoważni.

a) Ćwiczenia wolne

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza — złączenie stóp
1. Wspięcie na palce, ramiona w bok,
2. Przysiad o kolanach złączonych, ramiona do-

łem w przód.
3. Pogłębienie przysiadu, ramiona dołem w bok, dłoń zwninięta, do wspięcia na palce.
4. Cpust pięt. ramiona w dół — powrót do postawy
Ćwiczenie wykonać dwa razy.

Sposób wykonania

Przysiad należy wykonać głęboko.

II. 1. Rozkrok lewą nogą, ramiona przodem w górę.
2. Skłon tułowia w przód, dłonie oprzeć, o podlogę.
3. Pogłębienie skłonu przez ugięcie ramion w łokciach.
4. Wyprost tułowia — lewą nogę łącz do prawej — ramiona w dół.
Ćwiczenia wykonać 2 razy (drugi raz rozkrok prawą nogą.

Sposób wykonania

W pozycji rozkrocznej ramiona w górze, należy uwypuklić klatkę piersiową (unikać wypchnięcia bioder w przód). Skłon należy wykonać o nogach prostych.

III. 1. Wykrok lewą nogą i klęk na prawym kolanie, lewe ramię w przód, dłoń w dół, prawe ramię w tył, dłoń w górę.
2. Skłon tułowia w przód — łukiem dolnym prawe ramię w przód, dłoń w dół, lewe w tył, dłoń w górę.
3. Tułów wytrzymaj w skłonie — ramiona łukiem dolnym — lewe w przód, dłoń w dół. prawe w tył, dłoń w górę.
4. Wyprost tułowia i odbiciem lewej nogi powstać i dołączyć lewą do prawej — do postawy
Ćwiczenie wykonać dwa razy (drugi raz klęk na lewym kolanie).

Sposób wykonania

Wykrok należy wykonać daleko — tak, aby po klęku nogi były ugięte w kolanach pod kątem prostym. Przy skłonie w przód, klatka piersiowa powinna przylegać do kolana nogi wykrocznej, głowa zaś powinna być swobodnie opuszczona w dół.

IV. 1. Rozkrok lewą na palce — ramiona bokiem w łuk nad głową.
2. Skłon tułowia w lewo i wyprost
3. Jak 2.
4. Dostawienie nogi — ramiona bokiem w dół.
Ćwiczenie wykonać dwa razy (drugi raz w prawo).

Sposób wykonania

Łokcie ramion położonych w „łuk nad głową" należy odchylić do tyłu. Przy skłonach w bok należy trzymać proste. Skłon należy wykonać energicznie i obszernie. Głowa zwrócona w kierunku skrętu.

V. 1. Zakrok lewą nogą, ramiona w bok, dłoń w przód.
2. Odrzut ramion w tył.
3. Jak 2.
4. Lewą nogą łącz do prawej. ramiona w dół.
Ćwiczenie należy wykonać dwa razy (drugi raz zakrok prawą).

Sposób wykonania

W postawie zakrocznej ciężar ciała powinien być rozmieszczony równomiernie na obie nogi Odrzuty ramion w tył w położenia w bok powinny być energiczne. W czasie odrzutów brodę należy trzymać wciągniętą, a ramiona w położeniu w bok.

VI. 1. Zakrok lewą nogą na palce do uniku na prawej nodze, ramiona w bok.
2. Wznos lewej nogi w tył i opad do wagi przodem.
3. Wytrzymać.
4. Wyprost tułowia, dostaw nogę lewą, ramiona w dół.
Ćwiczenie wykonać dwa razy (drugi raz zakrok prawą nogą).

VII. 1. Rozkrok lewą nogą, ramiona w bok.
2. Skłon tułowia w przód w lewo (skrętoskłon), z chwytem za kostkę i ugięciem nogi prawej.
3. Lekki wyprost tułowia, skrętoskłon do nogi prawej z uchwytem za kostkę i ugięciem nogi lewej.
4. Wyprost tułowia — powrót do postawy.
Ćwiczenie wykonać dwa razy, drugi raz rozkrok w prawo.

VIII. -, 2. Krok dostawny w przód lewę nogą, biodra chwyć.
3.. Krok lewą nogą z podskokiem na lewej nodze. z jednoczesnym wymachem prawej nogi w przód i jednoczesnym półobrotem w lewo i doskok na lewą nogę.
4. Zaznaczyć półwagę.
5—6. Krok dostawny prawą nogą.
7. Jak 3 — w odwrotną stronę.
8. Postawa zasadnicza.
Ćwiczenie należy wykonać dwa razy lewą i dwa razy prawą nogą.

Sposób wykonania

Na 3 należy ciężar ciała przenieść zdecydowanie na nogę wykroczną i następnie odbiciem z niej i swobodnym wymachem drugiej nogi w przód wykonać półobrotu i doskoczyć na lekko ugiętą nogę w kolanie (do półwagi).

b) **Ćwiczenia na równoważni**

Ćwiczenia na równoważni o wysokości 60 cm (względnie na dwóch ławeczkach).
Pozycja wyjściowa — postawa prawym bokiem przy końcu kładki wznos nogi prawej i postawienie stopy na kładce — odbiciem nogi lewej, wejście do postawy wykrocznej, ramiona w bok — przejście krokiem przestawnym (zwyklym) do środka kładki i zatrzymanie się w wykroku — ugięciem nogi wykrocznej, unik (wytrzymać).
Wyprost nogi, ramiona w dół — przejście krokiem dostawnym do końca kładki i zatrzymanie w małym wykroku — wspięcie na palce, ramiona w bok i 1/2 obrotu w lewo — zamachem nogi wykrocznej w bok, zeskok w głąb do przysiadu podpartego, postawa.

SPO STOPNIO I

Kat. wieku 26—35 lat

Kobiety

WZORZEC K-5

ODZNAKA ZWYKŁA

a) 8 ćwiczeń wolnych.
b) Ćwiczenia na równoważni.

a) **Ćwiczenia wolne**

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza.
1. Skurcz pionowy ramion, wspięcie na palcach.
2. Rzut ramion w górę na zewnątrz, lekki skłon głowy w tył. wzrok skierowany na dłonie.
3. Ramiona w bok, dłonie w górę.
4. Zwrot dłoni w dół. ramiona w dół.
Ćwiczenie wykonać dwa razy.

Sposób wykonania

Ramiona skurczone należy przyciągnąć do tułowia, uwypuklając równocześnie klatkę piersiową. Po

rzucie ramion do położenia w górę, skłon tułowia należy wykonać przez odchylenie głowy w tył i uwypuklenie klatki piersiowej bez widocznego powiększenia wygięcia ku tyłowi, w odcinku kręgosłupa lędźwiowego.

II. 1 Rozkrok lewą, ramiona bokiem w górę.
2. Skłon tułowia w przód, dłonie oprzeć o podłoże.
3. Pogłębienie skłonu.
4 Wyprost tułowia, lewą nogę łącz do prawej, ramiona w dół.
Ćwiczenie należy wykonać dwa razy — drugi raz rozkrok prawą.

Sposób wykonania

Skłon w przód należy wykonać o nogach prostych, zaś wyprost tułowia po skłonie i dołączenie nogi wykonać ruchem równoczesnym i energicznym, do prawidłowej postawy zasadniczej.

III. 1. Wznos ramion w bok, kark chwyć.
2. Skłon tułowia w lewo.
3. Pogłębienie skłonu.
Ćwiczenie wykonać również w drugą stronę.

Sposób wykonania

Łokcie ramion w położeniu „kark chwyć" należy odchylić jak najdalej do tyłu, brodę natomiast wciągnąć tak, aby głowa nie wysuwała się do przodu. Skłony boczne wykonywać unikając pochylenia w przód lub skrętu tułowia wzdłuż osi podłużnej.

IV. 1. Wykrok lewą nogą ramiona w bok.
2. Skręt tułowia w lewo, zamachem lewego ramienia.
3. Wyprost tułowia, ramiona wytrzymaj.
4. Dostaw nogę prawą do podstawy, ramiona w dół.
Ćwiczenia wykonać również w drugą stronę (wykrokiem prawą).

Sposób wykonania

W wykroku ciężar ciała powinien być równomiernie rozmieszczony na obie nogi. Skręt tułowia należy wykonać obszernie i płynnie, bez oderwania stóp od podłoża, wzrok skierowany w kierunku skrętu. W czasie całego ćwiczenia oba ramiona tworzą linię prostą.

V. 1. Zwrot w lewo (1/4 obrotu) do zakroku prawą nogą na palcach.
2. Głęboki przysiad i skłon tułowia w przód, ramiona swobodnie wtył.
3. Wyprost tułowia do zakroku prawą na palcach.
4. Zwrot w prawo (1/4 obrotu), ramiona w dół do postawy.
Ćwiczenie wykonać również w drugą stronę.

Sposób wykonania

Przysiad w pozycji wykrocznej prawą w zakroku na palcach wykonać należy zasadniczo na nodze wykrocznej (lewej), a wykonując skłon, dotknąć klatką piersiową i głową uda nogi wykrocznej.

VI. 1. Odbiciem obunóż podskok i doskok do postawy równoważnej) na nodze lewej (prawa wzniesiona lekko w tył, ramiona w bok.
2—3. Wznos nogi w tył — opad tułowia w przód do półwagi na nodze ugiętej — ramiona wytrzymaj.
4. Wyprost tułowia i dostawienie nogi do postawy, ramiona w dół.
Ćwiczenie wykonać dwa razy (drugi raz na nodze prawej).

VII. 1 Wykrokiem lewej nogi klęk na prawym kolanie ramiona w łuk nad głową.
2—3. Skłon tułowia w tył.
4. Wyprost tułowia i odbiciem lewej nogi powstać do postawy — ramiona bokiem w dół.
Ćwiczenie wykonać również w klęku na lewym kolanie.

Sposób wykonania

Wykrok należy wykonać dość daleko — aby po wykonaniu klęku jednonóż nogi ugiąte były w stawach kolanowych pod kątem prostym. Wznosząc ramiona bokiem do położenia w „łuk nad głową", należy lekko uwypuklić klatkę piersiową.
Skłon w tył należy wykonać z odchyloną głową, wzrok skierowany na dłonie.

VIII. 1. Podskok odbiciem obunóż do wykroku lewą na palce, prawe ramię w przód.
2. Podskok na nodze postawnej, dostawienie nogi lewej, prawe ramię w dół.
3. Podskok odbiciem obunóż do wykroku wspiętego prawą, lewe ramię w przód.
4. Jak 2 — tylko dostawienie nogi prawej.
Ćwiczenie wykonać dwa razy.

Sposób wykonania

Ćwiczenie należy wykonać rytmicznie, bez zatrzymań.

b) Ćwiczenia na równoważni
(wysokość 60 cm) — względnie na 2 ławeczkach

Pozycja wyjściowa — prawym bokiem do kładki — wznos nogi prawej i postawienie stopy na kładce, odbiciem nogi lewej wejście do postawy wykrocznej, ramiona w bok — przejście krokiem przestawnym (zwykłym) do środka kładki i zatrzymanie się w wykroku. Ugięciem nogi wykrocznej unik (wytrzymać) — wyprost tułowia, ramiona w dół — przejście krokiem dostawnym do końca kładki i zatrzymanie w małym wykroku — wspięcie na palce, ramiona w bok i 1/4 obrotu w lewo — zamachem romion dołem w przód, zeskok w głąb do przysiadu podpartego, postawa.

SPO STOPNIA I
Kat. wieku od 36 lat wzwyż

Kobiety

WZORZEC K-6

a) 6 ćwiczeń wolnych.
b) ćwiczenia na równoważni

a) ćwiczenia wolne

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza.
1. Wznos ramion przodem w górę, dłonie do wewnątrz.
2. Ramiona bokiem w dół, skrzyżować przed sobą.
3. Ramiona w bok.
4. Ramiona w dół.
Ćwiczenia wykonać dwa razy.

Sposób wykonania

Przy wznosie ramion przodem w górę należy zachować wyprostowaną postawę (nie poddawać bioder do przodu). Przy położeniu rąk w górę — ramiona powinny być proste i rozstawione na szerokość barków.

II. 1. Siad skulony z pomocą rąk.
2. Wyprost nóg do siadu prostego.
3 Ramiona skurcz.
4. Wytrzymać.

Sposób wykonania

W siadzie prostym należy uwypuklić klatkę piersiową, aby nogi i tułów tworzyły kąt prosty i

wciągnąć brodę — nogi powinny być wyprostowane, a palce stóp obciągnięte.

III. 1. Skłon w przód z chwytem za kostki.
2. Wyprost tułowia, ramiona skurcz.
3. Jak 1.
4. Jak 2 — tylko ramiona w dół.

Sposób wykonania

W skłonie w przód należy dążyć klatką piersiową i głową do zetknięcia z nogami, kolana wyprostowane.

IV. 1. Oparcie na lewej ręce, skurcz nóg i przeniesienie prawą stroną w tył do siadu klęczącego.
2. Wznos ramion, przodem w górę na zewnątrz.
3. Skłon w tył.
4. Wyprost tułowia, ramiona bokiem w dół.

Sposób wykonania

Opierając się na lewej ręce należy przenieść na nią ciężar ciała, aby ułatwić przeniesienie nóg w tył do siadu klęczącego. W skłonie odchylić głowę.

V. 1. Wznos ramion w przód, dłonie lekko zwinięte w pięść.
2. Skręt tułowia w lewo z zamachem lewego ramienia w tył.
3. Skręt tułowia w prawo z zamachem prawego mienia w tył.
4. Wyprost tułowia, ramiona w bok.

Sposób wykonania

Skręt tułowia wykonać swobodnie (mięśnie rozluźnione), zamach ramienia w stronę skrętu wykonać również swobodnie — przy czym głowę należy zwrócić w kierunku skrętu.

VI. 1. Ramiona w dół, lekkie pochylenie tułowia w przód i wsparcie rąk na podłożu.
2. Wychyleniem w przód i uniesieniem bioder przysiad podparty.
3. Powstać do wspięcia na palce,
4. Opust pięt do postawy.

b) Ćwiczenie na równoważni (wysokość 60 cm)

Z pozycji wyjściowej prawym bokiem do końca kładki — postawienie nogi prawej na kładce i odbiciem lewą, wejście na kładkę do postawy wykrocznej — cztery kroki w przód do środka kładki — zatrzymanie wykroku — przenieść ciężar ciała na nogę lewą do postawy równoważnej (noga zakroczna lekko wzniesiona w tył), ramiona w tył, dłoń do wewnątrz — wykrok nogą prawą z 1/4 obrotem w lewo do rozkroku — ramiona w bok — dostawienie nogi lewej do prawej — zamachem ramion dołem w przód i odbiciem obunóż zeskok w głąb do półprzysiadu — postawa.

SPO II-GO STOPNIA
Kat. wieku 17 do 35 lat

Kobiety

WZORZEC K-7

ODZNAKA ZWYKŁA

a) 6 ćwiczeń wolnych,
b) ćwiczenie na równoważni.

a) Ćwiczenia wolne

I. Pozycja wyjściowa — postawa zasadnicza.
1. Podskok na prawej nodze ze wznosem ugiętej nogi lewej w przód, wymach prawego ramienia w przód i lewego w tył.
2. Krok lewą nogą w przód i podskok na niej ze wznosem ugiętej nogi prawej w przód, lewe ramię w przód, prawe w tył.
3. Krok prawą w przód i dalej jak 1.
4. Postawa, ramiona w dół.

II. 1 Zakrokiem lewej nogi unik na prawej nodze, ramiona w bok,
2. Opad tułowia nogi lewej na prawej nodze, ramiona w bok.
3. Opad tułowia w przód i wnos nogi w tył do wagi przodem.
3—4. Wytrzymać.

Sposób wykonania

W uniku tułów powinien stanowić przedłużenie linii prostej nogi zakrocznej, głowa odchylona w tył. W wadze przodem tułów i wzniesiona noga powinny przedstawiać łuk wklęsły.

III. 1. Wyprost tułowia i opust nogi lewej do postawy i łącznie wykrok nogą lewą do klęku na prawym kolanie, ramiona w dół.
2. Wznos lewego ramienia przodem w górę i prawego w przód.
3—4 Skłon w tył.

IV. 1. Wyprost tułowia, pochylenie w przód i wsparcie rąk przed sobą (unik podparty).
2—3. Przewrót w przód o nogach prostych do skłonu podpartego w rozkroku.
4. Wyprost tułowia i podskokiem nogi złącz do postawy.

Sposób wykonania

Przy przewrocie w przód — w momencie przetoczenia się na plecy należy szybkim ruchem przenieść ręce między nogi, oprzeć grzbietem dłoni o podłoże, po czym mocno odepchnąć się i wychylić w przód.

V. 1. Ramiona przodem w górę, dłoń w przód.
2. Skłon w przód z uchwytem za kostki.
3. Ugięciem rąk pogłębienie skłonu i dotknięcie głową kolan.
4. Wyprost do postawy.

VI. 1. Wymach lewej nogi i prawego ramienia w przód — palce stopy dotykają dłoni.
2. Powrót do postawy.
3—4. Jak 1 i 2 lecz drugą nogą i ręką.
Ćwiczenie wykonać dwa razy.

Sposób wykonania

Wymach należy wykonać wysoko tak, aby noga dosięgnęła dłoni na poziomie barków.
W momencie wymachu obie nogi i tułów muszą być wprostowane.

b) Ćwiczenie na równoważni (wysokość 100 cm)

Z postawy przodem do kładki dochwyt oburącz za kładkę i odbicie obunóż, wyskok z 1/4 obrotu do siadu bokiem na prawym udzie — przechwyt prawą ręką w przód i wsparciem lewej stopy na kładkę, wyjście do uniku podpartego na prawej nodze — powstać do zakroku lewą na palcach, ramiona w bok — cztery kroki w przód (przestawne z ramionami w „Łuk nad głową — zatrzymanie w wykroku, prawa przed lewą (ciężar ciała na obydwu nogach) — ramiona w bok, wspięcie na palcach i 1/2 obrotu w lewo, ramiona w dół — dwa kroki przestawne w tył, ramiona swobodnie w dół i zatrzymanie w małym wykroku — przysiad podparty i lekkim odbiciem obunóż zeskok w prawo (zawrotny) o tułowiu skulonym do półprzysiadu, lewym bokiem do kładki — postawa.

WZORZEC 7a

ODZNAKA Z WYRÓŻNIENIEM

a) 8 ćwiczeń wolnych,
b) ćwiczenie na równoważni.

a) Ćwiczenia wolne

Obowiązuje wykonanie sześciu ćwiczeń wolnych obowiązujących na odznakę zwykłą (wzorzec 13), oraz dwóch ćwiczeń opisanych poniżej.

VII. 1. Z postawy zasadniczej przysiad podparty.
2. Wychylenie w przód, oprzeć głowę na podłożu.
3—4. Lekkim odbiciem obunóż — stanie na głowie,
5. Wytrzymać.
6—7. Przewrót w przód do przysiadu podpartego.

8. Z pomocą rąk powstać do postawy.

VIII. 1. Ramiona w bok ze wznosem lewej (prawej) nogi w bok.

2—3. Przerzut bokiem w lewo (prawo) do postawy rozkrocznej z ramionami w bok.

4. Podskokiem zeskok do postawy.

b) Ćwiczenie na równoważni (wysokość 100 cm)

Z postawy przodem do kładki dochwyt oburącz za kładkę i odbiciem obunóż wyskok z 1/4 obrotu do siadu na prawym udzie — przechwyt prawą ręką w przód i wsparciem lewej stopy na kładce, wejście do uniku podpartego na prawej nodze — powstać do zakroku lewą na palcach, ramiona w bok — dwa kroki dostawne lewą i dwa kroki dostawne prawą przed lewą (ciężar ciała na obydwu nogach), ramiona w bok — skłon w przód z 1/2 przysiadem na nodze zakrocznej i dochwytem oburącz za kostkę nogi wykrocznej — wyprost tułowia, ramiona w bok — wspięcie na palcach 1/2 obrotu w lewo, ramiona w górę, dwa kroki przestawne w tył, ramiona swobodnie w dół i zatrzymanie w małym wykroku — waga przodem, ramiona w bok (wytrzymać) — wyprost do postawy — przysiad podparty i lekkim odbiciem obunóż zeskok w prawo (zawrotny) z zaznaczeniem wyprostu tułowia do półprzysiadu, lewym bokiem do kładki — postawa.

(Dokończenie w następnym numerze)

Do prenumeratorów
„Biuletynu Sportowego" WKKF

Redakcja „Biuletynu Sportowego" podaje do wiadomości, że

zgłoszenia prenumeraty

należy nadsyłać na adres:

Redakcja „Biuletynu Sportowego"

Wojewódzkiego Komitetu Kultury Fizycznej

w Katowicach, ulica Warszawska nr 6—II piętro.

Jednocześnie należy wypłacić należność za prenumeratę na konto: Wojewódzki Komitet Kultury Fizycznej w Katowicach NBP III Oddział Miejski nr 420 — 95(1) — 303 doch. budżetowe — Część 17, dział 5, rozdział 19.

Zgłoszenia prenumeraty winny zawierać następujące dane:

a) ilość egzemplarzy

b) nazwę prenumeratora bez skrótów

c) dokładny adres.

Prenumerata roczna 80,— zł, półroczna — 40,— zł, kwartalna — 20,— zł. Cena jednego egzemplarza 2,— zł. „Biuletyn Sportowy" ukazuje się w druku dnia 1, 10 i 20 każdego miesiąca.

Redaguje i wydaje Kolegium Redakcyjne Biuletynu Sportowego przy WKKF w Stalinogrodzie, ul. Warszawska 6. Warunki prenumeraty: rocznie 80 zł półrocznie 40 zł, kwartalnie 20 zł. Zamówienia kierować pod adresem WKKF

R-7-437